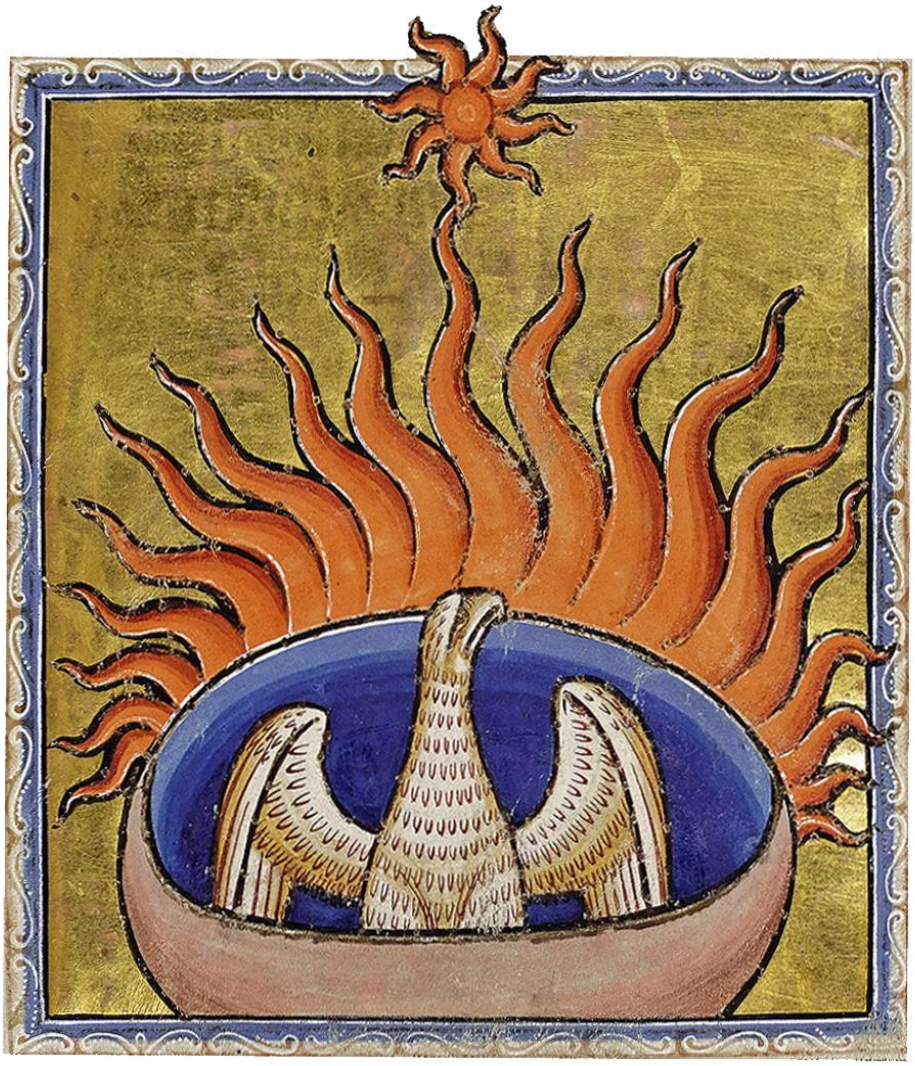
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ: ПРОМОЦІЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ



Методичні рекомендації

За науковою редакцією
О. В. Креденцер

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ: ПРОМОЦІЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Методичні рекомендації

За науковою редакцією О. В. Креденцер

Кропивницький – 2025

УДК 159.922:502.15+614.47

П 86

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 13/25 від 9 грудня 2025 року

Рецензенти:

Карамушка Л. М., доктор психологічних наук, професор;
Довгань Н. О., доктор психологічних наук

П 86 **Психологічна готовність протидіяти екологічним та епідемічним загрозам: промоція в освітньому просторі** [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / за наук. ред. О. В. Креденцер / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 56 с.

ISBN 978-966-189-756-3

У методичних рекомендаціях представлено програму промоції психологічної готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам у сучасних умовах глобальних викликів. Представлено структурно-змістову модель психологічної готовності, що охоплює когнітивний, мотиваційний, емоційний, диспозиційний та операційний компоненти. Значну увагу приділено ролі освітнього простору як середовища промоції психологічної готовності. Обґрунтовано доцільність використання фасилітативних технологій у навчальному процесі закладів освіти для формування адаптивних стратегій реагування на екологічні та епідемічні ризики. Програма містить опис дванадцяти дієвих фасилітативних технік, розроблених та успішно апробованих для кожного компонента психологічної готовності, які забезпечують залучення учасників до обговорення, співтворчості, критичного мислення та рефлексії. Фасилітативні техніки, подані за єдиною структурою, можуть бути адаптовані під різні форми навчання. В інтерактивному цифровому додатку представлено всі дванадцять фасилітативних технік в електронних презентаціях.

Методичні рекомендації адресуються педагогічним працівникам, практичним психологам, соціальним педагогам, фахівцям у сфері громадського здоров’я, а також усім, хто зацікавлений у розвитку відповідального ставлення до збереження здоров’я, життя і довкілля.

УДК 159.922:502.15+614.47

ISBN 978-966-189-756-3

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2025
© Креденцер О. В., Лазоренко Б. П., Громова Г. М., Кулаєва Т. В.,
Ларіна Т. О., Гундертайло Ю. Д., Савінов В. В., 2025
© Креденцер О. В., науковий редактор, 2025

ЗМІСТ

Вступ 5

Розділ 1. Промоція психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам 8

1.1. Зміст і структура психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам 8

1.2. Фасилітація як інструмент промоції психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини в освітньому просторі 12

Розділ 2. Когнітивний компонент психологічної готовності учасників освітнього процесу протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 17

2.1. Когнітивна стійкість учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 17

2.2. Фасилітативні техніки промоції когнітивної стійкості учасників освітнього процесу 19

Розділ 3. Мотиваційний компонент психологічної готовності учасників освітнього процесу протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 25

3.1. Проекологічна мотивація учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 25

3.2. Фасилітативні техніки промоції проекологічної мотивації учасників освітнього процесу 27

Розділ 4. Емоційний компонент психологічної готовності учасників освітнього процесу протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 31

4.1. Психологічний добробут учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 31

4.2. Фасилітативні техніки промоції психологічного добробуту учасників освітнього процесу 32

Розділ 5. Диспозиційний компонент психологічної готовності учасників освітнього процесу протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 37
5.1. Резильєнтність і проактивність учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 37
5.2. Фасилітаційні техніки промоції резильєнтності і проактивності учасників освітнього процесу 39

Розділ 6. Операційний компонент психологічної готовності учасників освітнього процесу протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 47
6.1. Практики психогігієни учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини 47
6.2. Фасилітативні техніки промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу 48

Література 52

ВСТУП

Глобальні виклики сучасності, зокрема екологічні та епідемічні загрози, створюють значний тиск на психологічну стійкість особистості і суспільства в цілому. Комплексна природа цих загроз вимагає не лише інституційних відповідей на рівні державної політики та міжнародної співпраці, а й розвитку специфічних психологічних компетентностей на індивідуальному рівні. Психологічна готовність до протидії екологічним та епідемічним загрозам здатна забезпечувати адаптивну відповідь на виклики, пов'язані зі збереженням здоров'я в умовах глобальних криз.

Актуальність дослідження психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам зумовлена кількома об'єктивними чинниками. *По-перше*, масштаб та інтенсивність екологічних викликів демонструють стійку тенденцію до посилення. Кліматичні зміни, забруднення довкілля, деградація екосистем та виснаження природних ресурсів стають чинниками не лише фізичного, а й психологічного неблагополуччя. *По-друге*, пандемія COVID-19 продемонструвала всю глибину психологічного впливу епідемічних загроз на індивідуальному та суспільному рівнях, актуалізувавши проблему готовності до таких викликів. *По-третє*, міждисциплінарні дослідження свідчать про взаємозв'язок між екологічними та епідемічними загрозами, що вимагає комплексного підходу до формування готовності протидіяти їм. *По-четверте*, війна в Україні спричинила суттєві екологічні та епідемічні загрози для здоров'я населення. Тривалий конфлікт призвів до забруднення навколишнього середовища, погіршення санітарних умов, поширення психічних розладів серед цивільного населення і військових. Ці чинники значно ускладнюють боротьбу з інфекційними захворюваннями і ставлять під загрозу здоров'я мільйонів людей. Нарешті, недостатній рівень психологічної готовності населення до таких небезпек суттєво знижує ефективність інституційних заходів щодо запобігання посталим наразі загрозам і щодо їх подолання.

Відмітною рисою *сучасної екологічної ситуації* є значний рівень антропогенного впливу на природні системи. Кліматичні зміни проявляються в зростанні середньої температури на планеті, що супроводжується підвищенням частоти й інтенсивності екстремальних погодних явищ. За даними ВООЗ, забруднення повітря призводить до приблизно 7 мільйонів передчасних смертей щорічно. Забруднення водних ресурсів становить загрозу як для морських екосистем, так і для здоров'я людини через біоакумуляцію токсичних речовин. Згідно зі звітом WWF «Living Planet Report» (2024), з 1970 року чисельність популяцій диких тварин зменшилася на 68%, що свідчить про критичне скорочення біорізноманіття. Деградація ґрунтів та опустелювання впливають на продовольчу безпеку і зумовлюють міграційні процеси, особливо в країнах, що розвиваються.

Епідемічна ситуація у світі характеризується як поверненням «старих» інфекційних захворювань, так і появою нових патогенів. Пандемія COVID-19, яка призвела до понад 7 мільйонів смертей, продемонструвала глобальну вразливість людства перед інфекційними захворюваннями і недостатню готовність систем охорони здоров'я протистояти масштабним епідемічним загрозам. Зростаюча антимікробна резистентність становить серйозну загрозу для ефективного лікування інфекцій: за прогнозами ВООЗ, до 2050 року вона може спричиняти близько 10 мільйонів смертей щорічно. Процеси глобалізації, зростання мобільності населення та урбанізація створюють сприятливі умови для швидкого поширення інфекційних захворювань.

Окрім того, актуальність дослідження посилюється через воєнні події в Україні. Адже повномасштабна російська агресія створила безпрецедентні виклики для життя і здоров'я населення, зокрема в екологічній та епідемічній сферах.

Екологічні наслідки збройного конфлікту мають глибокий і системний характер. Військові дії спричиняють масштабні руйнування природних екосистем, промислової інфраструктури і створюють довгострокові загрози навколишньому середовищу. За даними Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України, станом на 2023 рік зафіксовано понад 2,5 тисячі випадків серйозної екологічної шкоди. Особливу тривогу викликає деградація природно-заповідного фонду. Близько 30% природоохоронних територій зазнали безпосереднього впливу бойових дій, що створює довгострокові ризики для біологічного різноманіття та екологічної стабільності регіонів.

Епідемічна ситуація також характеризується значними ускладненнями. Масові переміщення населення, руйнування медичної інфраструктури, перебої в роботі комунальних служб створюють сприятливі умови для поширення інфекційних захворювань.

Психологічний вимір цієї проблеми є не менш складним. Постійний стрес, невизначеність, травми війни призводять до формування стійких психологічних бар'єрів у сприйнятті екологічних та епідемічних загроз. Люди перебувають у стані хронічної тривоги, що ускладнює функціонування адаптивних механізмів протидії зовнішнім ризикам. Проблема «психологічної підготовки» та промоції психологічної готовності до протидії таким ризикам є вочевидь актуальною та соціально значущою задля збереження здоров'я українського суспільства та окремої особистості.

Отже, ці методичні рекомендації присвячені актуальній і недостатньо розробленій в українському освітньому просторі проблемі – промоції психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам.

Методичні рекомендації складаються із *шести розділів*, у яких послідовно розкривається зміст, структура та практичні аспекти промоції психологічної готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам.

У *першому розділі* подано теоретичний аналіз феномену психологічної готовності, визначено її сутність, структуру і роль фасилітації як інструменту промоції готовності в освітньому просторі.

Другий розділ присвячено когнітивному компоненту психологічної готовності. У ньому розкрито, зокрема, поняття когнітивної стійкості учасників освітнього процесу та наведено фасилітативні техніки, спрямовані на її розвиток.

У *третьому розділі* висвітлено мотиваційний компонент, який охоплює формування проекологічної мотивації та фасилітативні засоби її стимулювання серед студентської молоді.

Четвертий розділ розкриває емоційний аспект психологічної готовності, а саме поняття психологічного добробуту і методи фасилітації, спрямовані на його підтримання в умовах кризових викликів.

У *п'ятому розділі* розглянуто диспозиційний компонент, що охоплює розвиток резильєнтності і проактивної поведінки як важливих складників адаптації до екологічних та епідемічних ризиків. Представлено авторські фасилітативні техніки для розвитку резильєнтності та проактивної поведінки студентів.

Шостий розділ присвячено операційному компоненту психологічної готовності, зокрема практикам психогігієни і фасилітативним технікам, які сприяють формуванню навичок саморегуляції, стресостійкості та збереження ментального здоров'я.

Пропоновані методичні матеріали поєднують наукові підходи і практичні рекомендації, що можуть бути використані в навчально-виховному процесі закладів освіти, у програмах професійного розвитку педагогів і психологів, а також у діяльності фахівців із громадського здоров'я для підвищення рівня психологічної готовності населення до дій в умовах екологічних та епідемічних загроз.

Методичні рекомендації містять інтерактивний цифровий додаток, у якому представлено дванадцять фасилітативних технік в електронних презентаціях. Висловлюємо подяку за допомогу в оформленні презентацій студентам факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка: М. Ю. Пономаренко, А. О. Орловій, А. О. Деменковій, Д. О. Кожух, С. М. Цимбалюк, А. С. Кулик, Д. О. Горбачовій.

Методичні рекомендації розроблено авторським колективом: передмова – О. В. Креденцер; розд. 1: 1.1 – О. В. Креденцер, 1.2 – О. В. Креденцер, Т. В. Кулаєва; розд. 2 – Т. О. Ларіна; розд. 3 – Г. М. Громова; розд. 4 – Б. П. Лазоренко; розд. 5 – О. В. Креденцер, В. В. Савінов; розд. 6 – Ю. В. Гундертайло.

Автори висловлюють вдячність дирекції та вченій раді Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, рецензентам за підтримку під час підготовки та видання методичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 1

ПРОМОЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ

1.1. Зміст і структура психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам

Феномен «психологічної готовності» в українській психології на сьогодні представлений досить широко в різних аспектах. Здебільшого вітчизняні науковці досліджують психологічну готовність у контексті професійної діяльності. З огляду на завдання нашого дослідження ми будемо розглядати її як ключову умову здійснення будь-якої цілеспрямованої діяльності задля забезпечення її регуляції, стабільності та результативності. Адже успішність виконання будь-якої діяльності значною мірою визначається рівнем сформованості у людини відповідних психологічних якостей, серед яких важливе місце належить саме психологічній готовності.

В українській психології дослідження психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам характеризуються наразі фрагментарністю і браком комплексного підходу. Теоретичні аспекти психологічної готовності особистості до діяльності в умовах війни та інших умовах соціальної напруженості висвітлюються, зокрема, у працях В. Духневича (2023), В. Духневича та ін. (2023), Л. Карамушки та ін. (2008), Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко та ін. (2024), М. Корольчука, В. Крайнюк (2006). У низці робіт (Кряж, & Баєва, 2020; Скребець, & Шлімакова, 2014; Слюсаревський, Найдьонова, & Вознесенська, 2020) розглядаються психологічні аспекти реагування на екологічні катастрофи. Дослідників цікавлять також психологічні наслідки екологічних загроз та формування екологічної свідомості (наприклад, Льовочкіна, 2011; Юрченко, Хорошев, Логовський, & Ващук, 2023; Швалб та ін., 2024). Проблему екологічних ризиків вивчають Ю. Павлік (2019), Ю. Чаплінська і М. Казначеєв (2023) та ін.

Проблематика психологічної готовності до епідемічних загроз актуалізувалася в українському науковому дискурсі порівняно недавно, переважно у зв’язку з пандемією COVID-19. У працях вітчизняних психологів, зокрема М. Слюсаревського, Л. Найдьонової, О. Вознесенської (2020), Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко та ін. (2021), представлено психологічні аспекти адаптації до карантинних обмежень та подолання стресу, пов’язаного з пандемією.

Зарубіжні дослідження психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам охоплюють кілька потужних напрямків. У контексті екологічних загроз велике значення мають дослідження в галузі екологічної психології (Clayton, 2020; Hartig, Mitchell, Vries de, & Frumkin, 2014; Albrecht et al., 2007), які розкривають механізми формування проекологічної поведінки та психологічної адаптації до змін довкілля. Концепт *«екотривоги»* (eco-anxiety) і *«кліматичної тривоги»* (climate anxiety) (Clayton, Manning, Krygsman, & Speiser, 2017) дає змогу зрозуміти емоційні реакції на усвідомлення екологічних загроз та віднайти способи їх конструктивної трансформації. Цікавими видаються також результати дослідження «*соластальгії*» – руйнівних психологічних реакцій у людей через погіршення навколишнього середовища (Albrecht et al., 2007; Cáceres, Leiva-Bianchi, Serrano, Ormazábal, Mena, & Cantillana, 2022).

Психологічні аспекти готовності до епідемічних загроз активно досліджували в межах «психології пандемій» (psychology of pandemics), що особливо інтенсивно розвивалася під час пандемії COVID-19. Праці S. Taylor (2019), D. R. Garfin, R. C. Silver, E. A. Holman (2020) присвячені вивченню психологічних механізмів сприйняття ризиків інфекційних захворювань, детермінант дотримання захисних заходів та психологічної резильєнтності в умовах епідемічних загроз.

Однак, незважаючи на наявні здобутки, в українській та зарубіжній психології відчувається гострий брак досліджень, спрямованих на вивчення інтегративних механізмів промоції психологічної готовності до комплексних загроз здоров'ю, якими є поєднання екологічних та епідемічних викликів.

Отже, необхідність системного підходу до промоції психологічної готовності особистості протидіяти таким загрозам та розвитку адаптивних механізмів збереження ментального здоров'я в умовах наростаючих екологічних та епідемічних викликів зумовлена низкою суперечностей: *по-перше*, об'єктивним зростанням кількості і масштабів екологічних та епідемічних загроз; *по-друге*, суб'єктивним впливом цих загроз на психічне і фізичне здоров'я людини і, *по-третє*, об'єктивною ефективністю превенції такого впливу на психічне і фізичне здоров'я людини. Так, у межах нашого підходу *психологічна готовність особистості* до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини є ефективним *превентивним засобом* забезпечення здоров'я людини в таких умовах.

Психологічна готовність особистості протидіяти екологічним та епідемічним загрозам – це система когніцій, мотивів, цінностей, навичок та особистісних якостей, що забезпечують психологічну здатність людини адекватно сприймати, оцінювати загрози й ефективно діяти в умовах екологічних та епідемічних ризиків.

Розгляньмо структуру психологічної готовності особистості протидіяти екологічним та епідемічним загрозам (рисунок). Кожний компонент психологічної готовності має відповідне наповнення: *когнітивний* компонент відображає когнітивну стійкість, *мотиваційний* – пов'язаний з проекологічною мотивацією, *емоційний* – віддзеркалює психологічний добробут, *диспозиційний*

– охоплює резильєнтність і проактивність, *операційний* – проявляється в практиках психогігієни.

Детально кожен із цих компонентів буде розглянуто в розділах 2-6.

Рис. Компоненти і показники психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам

У сучасних умовах глобальних змін природного середовища, зростання техногенного навантаження та появи нових інфекційних загроз проблема забезпечення безпеки людини набуває міждисциплінарного характеру. Ефективність протидії екологічним та епідемічним ризикам залежить не лише від організаційних, медико-біологічних чи технологічних заходів, а й значною мірою – від рівня психологічної готовності особистості діяти в умовах загрози. Психологічна готовність є системоутворювальним чинником адаптаційної поведінки людини, що забезпечує її здатність адекватно сприймати ризики, своєчасно мобілізовувати внутрішні ресурси та ухвалювати обґрунтовані рішення в складних і невизначених ситуаціях. Вона інтегрує когнітивні уявлення про природу екологічних та епідемічних небезпек, мотиваційні

орієнтації на збереження здоров'я та довкілля, емоційно-вольові ресурси, особистісні диспозиції та практичні навички безпечної поведінки.

Завдяки сформованій психологічній готовності особистість здатна:

- критично оцінювати інформацію про загрози та мінімізувати вплив дезінформації чи панічних настроїв;
- підтримувати високий рівень внутрішньої мотивації до збереження власного здоров'я, здоров'я оточення і природного середовища;
- зберігати психологічну стійкість та емоційний баланс в умовах підвищеної тривожності, соціальної невизначеності чи обмежень;
- проявляти проактивність і резильєнтність, тобто вчасно адаптуватися до змін і брати відповідальність за власну поведінку;
- використовувати ефективні стратегії психогігієни і саморегуляції, що сприяють зниженню стресового навантаження та підвищенню опірності організму.

Отже, психологічна готовність є не лише важливою передумовою індивідуальної безпеки, а й соціально значущим ресурсом, який сприяє формуванню колективної стійкості до кризових ситуацій екологічного та епідемічного характеру. Її розвиток у межах освітнього процесу створює умови для підготовки особистості, здатної не лише протидіяти загрозам, а й брати активну участь у запобіганні їх негативним наслідкам на рівні спільноти і суспільства в цілому.

Освітнє середовище закладу вищої освіти є важливим соціально-психологічним чинником формування готовності молодої людини до життя в умовах зростаючих екологічних та епідемічних загроз. У сучасному суспільстві, що характеризується значною динамікою змін, глобалізацією ризиків і зростанням невизначеності, саме освітній простір стає не лише інституційною системою передавання знань, а й середовищем соціалізації, розвитку ціннісних орієнтацій, життєвої позиції та поведінкових стратегій. Особливого значення ці процеси набувають у студентському віці, який є періодом активного становлення особистості, її самовизначення, формування професійної ідентичності та усвідомлення власної соціальної ролі.

Студентський вік вирізняється високою когнітивною пластичністю, інтенсивним розвитком рефлексії, критичного мислення і прагненням до самостійності в ухваленні рішень. У цей час відбувається переосмислення життєвих цінностей, закладаються підвалини громадянської позиції, екологічної свідомості та соціальної відповідальності. Саме тому вплив освітнього середовища в цей період має велике значення: воно формує не лише систему знань про природу сучасних ризиків, а й створює простір для осмислення власної ролі в їх подоланні. Через взаємодію з викладачами, участь у наукових, волонтерських та соціальних проєктах, через колективну діяльність та дискусії студенти вчаться бачити зв'язок між особистими діями і глобальними наслідками, розвивають здатність до відповідальної поведінки та активної громадянської участі.

Освітнє середовище університету не лише виконує функцію передавання знань, а й створює умови для формування певної культури мислення, у межах якої екологічна безпека, здоров'я, психічний добробут і суспільна відповідальність розглядаються як взаємопов'язані цінності. Університетське довкілля стимулює розвиток внутрішньої мотивації до пізнання, формує здатність критично осмислювати інформаційні потоки, сприяє становленню рефлексивного мислення, яке дає людині змогу не лише оцінювати зовнішні обставини, а й усвідомлювати власні реакції на них. Такий підхід забезпечує глибше розуміння сутності екологічних та епідемічних викликів, підвищує готовність діяти в умовах невизначеності та формує стійкість до дезінформації, соціального тиску чи панічних настроїв.

Крім того, у безпечному освітньому середовищі студент має змогу експериментувати з новими моделями поведінки, тренувати навички співпраці, комунікації та колективної взаємодії. Психологічний клімат, підтримка з боку викладачів та однолітків, участь у спільних ініціативах створюють умови для розвитку соціальної компетентності, емпатії та здатності до колективного реагування на кризові ситуації. Саме завдяки досвіду такої взаємодії формується усвідомлення важливості колективної безпеки, відповідальності перед іншими та необхідності координації дій у разі виникнення загроз.

Отже, освітнє середовище є передусім потужним чинником розвитку психологічної готовності молоді до життя в умовах сучасних викликів. Воно забезпечує інтеграцію знань, соціальних практик, ціннісних орієнтацій та особистісного досвіду, які в сукупності створюють основу для свідомого, відповідального та активного реагування на екологічні та епідемічні загрози. У цьому контексті заклад вищої освіти є не лише інституцією, що дає освіту, а й середовищем становлення громадянина, здатного діяти ефективно, усвідомлено та з урахуванням довгострокових наслідків для себе, суспільства і планети.

1.2. Фасилітація як інструмент промоції психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини в освітньому просторі

Одним з ефективних інструментів промоції психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини в освітньому просторі є метод *фасилітації*, що активно інтегрується в освітні, тренінгові, профілактичні та реабілітаційні програми.

Фасилітація (від англ. Facilitate – «полегшувати», «сприяти») в психології – це процес активного сприяння взаємодії, розвитку, ухваленню рішень у групі чи індивідуумами шляхом застосування цілеспрямованих технік, які забезпечують залучення учасників до обговорення, співтворчості, критичного мислення та рефлексії. Основна мета фасилітації – допомогти учасникам краще зрозуміти себе, інших та ситуацію, а також активно долучатися до процесів, що дають змогу досягати ефективних рішень чи навчальних результатів. У межах

освітнього простору фасилітація дає змогу створити безпечне середовище, де учасники можуть вільно висловлювати думки, ділитися переживаннями та спільно напрацьовувати стратегії подолання психологічних бар'єрів і зниження тривожності, пов'язаних з ризиками для здоров'я. На відміну від традиційних авторитарних моделей навчання, фасилітативний підхід ґрунтується на партнерській взаємодії між викладачем і студентами, діалогічності, відкритості та співтворчості.

Отже, фасилітація в освітніх середовищах є потужним засобом не лише розвитку м'яких навичок, а й формування психологічної готовності до дій у реальних екстремальних умовах, що загрожують здоров'ю та добробуту людини. Це відповідає сучасним вимогам до освіти, яка має бути не лише інформаційною, а й трансформаційною – такою, що готує до життя в умовах постійних викликів.

Фасилітативні техніки – це сукупність методичних прийомів, засобів і стратегій взаємодії викладача зі студентами, спрямованих на підтримку процесу навчання, забезпечення відкритого обміну думками, стимулювання рефлексії та колективного пошуку рішень. Вони ґрунтуються на принципах партнерства, суб'єктності, діалогічності, довіри та поваги до індивідуальності кожного учасника освітнього процесу.

До основних фасилітативних технік, які використовують у закладах вищої освіти, належать такі:

1. *Техніки активного слухання і діалогічної взаємодії.* Викладач застосовує парафраз, уточнення, узагальнення, вербалізацію емоцій для забезпечення глибокого розуміння позиції студентів та стимулювання їхньої рефлексії. Такі прийоми створюють атмосферу довіри, знижують рівень тривожності та сприяють залученню студентів до навчального процесу.

2. *Методи проблемного навчання і фасилітованого обговорення.* Створення проблемних ситуацій, проведення дискусій, дебатів, мозкових штурмів – усе це сприяє розвитку критичного мислення, формуванню аналітичних та комунікативних навичок. Викладач не надає готових відповідей, а виступає в ролі модератора пошуку рішень, стимулюючи студентів самостійно вибудовувати логіку міркувань.

3. *Техніки групової фасилітації*. До них належать методи колективного генерування ідей (*brainstorming*), робота в малих групах, метод «світового кафе» (*World Café*), фасилітовані дискусії за моделлю *«Fishbowl».* Такі форми сприяють розвитку соціальних навичок, командної взаємодії та навичок консенсусу.

4. *Проєктні і кейсові методи*. Використання кейс-методу, проєктного навчання, ситуаційного аналізу дає змогу студентам застосовувати знання в практичних контекстах, формувати навички ухвалення рішень та підвищувати рівень відповідальності за результат.

5. *Рефлексивні техніки*. Використання рефлексивних пауз, ведення навчальних щоденників, метод «зворотного зв'язку», техніки самооцінювання допомагають студентам усвідомити власний навчальний прогрес, формувати метапізнавальні навички та підвищувати рівень автономії в навчанні.

6. *Техніки фасилітованого навчального партнерства*. Організація навчання на засадах тьюторства, наставництва, взаємонавчання (*peer-to-peer learning*) посилює соціальну взаємодію та створює умови для колективного конструювання знань.

7. Кожен фасилітатор у процесі роботи може сформувати і застосовувати, за влучним визначенням Джона Гірона, свій власний, неповторний стиль роботи (Heron, 1977) (таблиця). Під «стилем» мається на увазі індивідуальне і неповторне співвідношення активності фасилітатора і його міри впливу на процеси групової роботи, його залученість до процесу фасилітації.

Таблиця

Стилі роботи фасилітатора (за Джоном Гіроном, 1977)

Стиль фасилітативної роботи	**Особливості, головні риси**	**Мета використання**
1.Вказівний, або настановчий (Directive)	надання чітких вказівок особі або групі, наприклад, під час упровадження та адміністрування процесу чи вправи	*дати інструкцію*
2.Інформативний (Informative)	фасилітатор надає відповідну інформацію про процес, наприклад переорієнтацію щодо того, на якому етапі перебуває процес	*надати інформацію*
3.Конфронтаційний (Confronting)	прямий зворотний зв'язок з окремою особою (або групою) для підвищення обізнаності про поведінку чи ставлення, які можуть впливати на процес у групі	*підвищення обізнаності*
4. Катарсичний (Cathartic)	втручання, що заохочують і допомагають вираженню думок та/або почуттів, які, можливо, не були висловлені та вивільнені раніше	*сприяти вивільненню думок і почуттів*
5.Каталітичний (Catalytic)	втручання, що сприяють зосередженню та поглибленню розмови і діалогу – зазвичай у формі запитань або активного слухання	*вивести дослідження на межу навчання*
6.Підтримувальний (Supportive)	визнання та підтримка особи чи групи – часто через вираження співчуття, розуміння і підтвердження	*підтримати людину та схвалити її дії*

Зрозуміло, що зі збільшенням досвіду роботи кількість стилів, підвладних фасилітатору, зростає, хоча зазвичай кожен педагог урешті-решт зупиняється на трьох-чотирьох стилях залежно від власних уподобань та індивідуальних особливостей характеру і темпераменту. Така широка «палітра» методів

позитивно впливає на зацікавленість у навчальному процесі у вигляді фасилітації як з боку педагога, так і з боку студентів.

Застосування фасилітативних технік у навчальному процесі сприяє переходу від пасивного засвоєння знань до активного конструювання індивідуального освітнього досвіду. Такі методи дають змогу спиратися на індивідуальні особливості студентів, стимулюють їхню внутрішню мотивацію, сприяють формуванню професійної ідентичності та підвищують якість навчання загалом. Тому фасилітація стає ключовим компонентом сучасної педагогічної взаємодії, що відповідає вимогам компетентнісного підходу і забезпечує розвиток особистості майбутнього фахівця.

Роль викладача як фасилітатора. У фасилітативній моделі освіти викладач не є лише передавачем знань чи контролером навчальної діяльності студентів. Його ключова роль полягає в тому, щоб бути організатором навчального середовища, наставником, модератором процесу пізнання, партнером і мотиватором. Викладач-фасилітатор створює умови, за яких студенти можуть не лише отримати нову інформацію, а й критично її осмислити, інтегрувати у власний досвід, застосувати її в практичній діяльності та сформувати відтак власну позицію.

Основні функції викладача-фасилітатора:

1) *мотиваційно-стимулювальна* – активізація внутрішньої мотивації студентів до навчання, створення умов для формування навчального інтересу, підтримання ініціативи та самостійності;

2) *організаційна* – проєктування навчального середовища, планування структури занять, вибір адекватних методів і технік, що забезпечують активну участь студентів;

3) *комунікативна* – побудова відкритого діалогу, налагодження партнерських стосунків зі студентами, забезпечення атмосфери психологічної безпеки і довіри;

4) *модераторська* – спрямування навчального процесу, керування динамікою групи, забезпечення конструктивного обміну думками та запобігання конфліктам;

5) *рефлексивно-оцінювальна* – стимулювання самоаналізу студентів, розвиток їхньої здатності до рефлексії, надання конструктивного зворотного зв’язку;

6) *підтримувально-розвивальна* – допомога студентам у виявленні власного потенціалу, підтримання їхньої впевненості у власних силах, створення умов для розвитку автономності і критичного мислення.

Особливого значення під час війни в Україні набуває також *психологічна функція* викладача-фасилітатора. На жаль, вітчизняна система підтримки ментального здоров’я населення через зрозумілі всім причини (економічна і соціальна кризи, зменшення кількості ліцензованих психіатрів, вимушена ліквідація медичних установ з надання психіатричної та психологічної допомоги населенню на тимчасово окупованих територіях тощо) на цей час великою мірою перенавантажена, тому на педагогічні колективи закладів вищої освіти в Україні покладається виснажлива, але важлива робота зі щоденного

моніторингу психологічного добробуту студентів та забезпечення його власними силами. Ця психологічна робота не має зупинятися, а навпаки, набуває істотного значення під час проведення занять фасилітативного спрямування, зокрема коли говорити про формування психологічної готовності до епідемічних та екологічних загроз.

«Не нашкодь!»: ці слова, на нашу думку, можна обрати як девіз в освітній діяльності сучасного українського викладача-фасилітатора. Ідеться як про уважність та обережність у добиранні технік, так і про відповідальну і фахову позицію модератора групи, члени якої можуть демонструвати в процесі роботи палітру сильних негативних емоцій, до яких фасилітатор має бути готовий. Пам'ятаємо, що певні теми до обговорення, звуки чи ігрові ситуації можуть спрацювати як тригер, спусковий гачок для людини, яка попередньо пережила важкі життєві обставини (обстріл, поранення, насильство або приниження, втрату близької людини, домівки, домашніх улюбленців тощо). Робота з емоційно насиченими темами вимагає від педагога-фасилітатора стресостійкості, усвідомленості, уміння запитувати супервізію в колег та коригувати власну поведінку на основі зворотного зв'язку від студентів.

Простір групової роботи, яким опікується викладач-фасилітатор, має бути передусім екологічним для всіх без винятку учасників. Ідеться про неухильне дотримання фасилітатором етичних стандартів, його толерантність, тобто здатність самому зберігати нейтральну позицію щодо змісту дискусій, але при цьому створювати безпечний простір для висловлювань інших. Також важливо враховувати особливості роботи з нейродивергентними учасниками навчальної групи і за необхідності опановувати необхідні прийоми, адже інклюзія є сучасним стандартом роботи закладів освіти в Україні.

Зрештою, деякі речі фасилітатору доведеться робити, керуючись просто «здоровим глуздом». Адже загрози воєнного стану часто-густо «розмивають» усталені стандарти і правила, залишаючи на розсуд самого викладача керування інтенсивністю занять, вибір логічної послідовності та застосування технік, ба навіть пристосування, доопрацювання цих технік «під себе». Колектив авторів методичних рекомендацій буде радий зворотному зв'язку від практичних викладачів і педагогів щодо поліпшення запропонованих фасилітативних технік.

Отже, фасилітація в освітньому просторі є ефективним психологічним і педагогічним інструментом формування готовності особистості протидіяти екологічним та епідемічним загрозам. Вона створює безпечне і підтримувальне середовище, сприяючи розвитку критичного мислення, емоційної стійкості, саморегуляції та командної взаємодії. Викладач-фасилітатор виконує роль модератора навчання й особистісного розвитку, допомагаючи формувати відповідальну й проактивну особистість, здатну ефективно діяти в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ 2

КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

2.1. Когнітивна стійкість учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини

Когнітивні процеси, механізми і функції відіграють важливу роль у розвитку готовності учасників освітнього процесу ефективно протистояти екологічним та епідемічним загрозам. З когнітивними процесами сприймання навколишнього світу безпосередньо пов'язане набуття людиною необхідних знань і навичок безпечної поведінки, здатності аналізувати ситуацію, а також опанування способів, методів і засобів вирішення нестандартних завдань, пошук найбільш продуктивних способів виходу з екстрених ситуацій.

Когнітивні (пізнавальні) процеси *(cognitive processes)* – це розумові процеси, що забезпечують здатність людини як пояснювати, так і передбачати події навколишнього світу. Ідеться про те, у який спосіб ми здобуваємо, трансформуємо та зберігаємо інформацію, яку отримуємо від свого оточення. Тобто, використовуючи такі психічні процеси, як-от відчуття, сприймання, увага, уявлення, пам'ять, мислення, ми пізнаємо та пояснюємо для себе навколишній світ (Шапар, 2007; Психологічний словник, 2007).

Когнітивний компонент психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам відповідає за гнучкість когнітивних функцій, розумову продуктивність та вправність в ухваленні рішень; за когнітивну стійкість та узгодженість власних когніцій; за адаптивне рефлексивно узгоджене опрацювання нової інформації та нових знань у ситуаціях афективного навантаження.

Когнітивна стійкість і розумова продуктивність збільшують спроможність особистості зберігати здоров'я і якість життя під тиском зовнішніх руйнівних чинників, забезпечують стійку просоціальну поведінку в екологічному контексті з орієнтацією на середовище. Вправність і розвинені навички динамічного ухвалення рішень в екстремальних ситуаціях є вагомим адаптаційним ресурсом у протидії надзвичайним ситуаціям у сфері власного здоров'я та загроз санітарно-епідемічному добробуту оточення.

Головні ***ризики для розвитку когнітивної стійкості*** учасників освітнього процесу в умовах навчально-пізнавальної діяльності – це:

- ✓ когнітивний дисонанс;
- ✓ зниження когнітивних функцій.

Когнітивний дисонанс, тобто неузгодженість у свідомості людини ідей, вірувань, цінностей або емоційних реакцій, безпосередньо пов'язаний з мотиваційною сферою особистості, тому може призводити до вузькоплановості сприймання інформації, уникнення невдач, гальмування просоціальних успіхів та дезадаптації. Когнітивний дисонанс у навчальній діяльності має такі негативні наслідки, як-от зниження загальної мотивації до навчання, уникнення нової інформації, ригідність індивідуальних стилів репрезентації знань (Горпініч, 2015; Яценко та ін., 2015; Festinger, 1957).

Особливості ***вразливості і зниження когнітивних функцій*** відображаються в понятті *«когнітивний резерв»*. Когнітивний резерв визначають як адаптивність (тобто ефективність, ємність, гнучкість) когнітивних процесів, що пояснює чутливість когнітивних механізмів до старіння мозку або розвитку патології (Stern et al., 2018). Відмінності у когнітивній стійкості можуть бути зумовлені взаємодією вроджених (наприклад, внутрішньоутробних або генетично детермінованих) та індивідуальних особливостей і впливів протягом життя (загальні когнітивні здібності раннього життя – наприклад, інтелект, освіта, професія, фізичні вправи, дозвілля або соціальна активність).

За своєю природою когнітивні механізми є динамічними й пластичними і збагачуються завдяки спрямованим когнітивно-стимулювальним діям особистості протягом усього її життя. Систематичне тренування когнітивних процесів, згідно з висновками науковців, забезпечує здоровий розвиток особистості, зумовлює певні зміни в нейронній структурі мозку і сприяє підвищенню мотивації до навчання, налагодженню добрих стосунків з учасниками освітнього процесу, здатності навчатися більш проактивно і рефлексивно, нівелюванню проблемної поведінки (Zelazo, & Carlson, 2012).

Стійкість та адаптивність когнітивних механізмів і когнітивно-емоційних реакції у ситуаціях екологічних та епідемічних загроз є неодмінною умовою підтримання цілеспрямованої поведінки та наполегливості, щоб максимізувати здатність діяти на користь природи і власного здоров'я.

У когнітивній психології і нейропсихології утвердилася думка, що цілеспрямовану поведінку можна підтримувати шляхом регулювання думок і дій за допомогою контролю уваги, когнітивного гальмування, робочої пам'яті та когнітивної гнучкості. Саморегуляція думок відбувається завдяки виконавчим функціям вищого порядку, що виявляються в плануванні і гнучкому інтелекті (міркуванні та вирішенні проблем) (Diamond, 2013).

Застосування технік групової фасилітації дає змогу істотно розвинути когнітивну гнучкість, навички свідомої адаптації власних стратегій мислення та когнітивного опрацювання інформації, що стосується екологічних та

епідемічних загроз здоров'ю людини. Фасилітативні техніки підвищення когнітивної стійкості спрямовані на розвиток готовності учасників освітнього процесу до ухвалення оптимальних рішень на користь власного здоров'я і навколишнього середовища в ситуаціях динамічних адаптаційних змін.

2.2. Фасилітативні техніки промоції когнітивної стійкості учасників освітнього процесу

Для розроблення фасилітативних технік ми скористалися таким науково-практичним доробком: Bono, E. de, 1993; Пивоварова, 2006; LaCroix, et al., 2021; Notebaert et al., 2025; Schwendinger, 2025.

Техніка 1 «Палітра думок: чарівний капелюх»

SCAN ME

https://surl.li/xdsywh

Мета техніки: ознайомлення з різними типами мислення щодо екологічних та епідемічних загроз; оволодіння стратегією збагачення різноманітних думок про екологічні/епідемічні загрози задля виходу за межі стереотипного мислення.

Завдання техніки:

- навчити студентів презентувати індивідуальні типи мислення щодо екологічних та епідемічних загроз;
- розвинути навички відкритості до різних поглядів на екологічні та епідемічні небезпеки;
- імплементувати стратегію збагачення різноманітних думок про екологічні/епідемічні загрози у власне мислення задля підвищення обізнаності про небезпечну ситуацію.

Час виконання: 45 хв.

Вимоги до фасилітатора: навички ведення групової дискусії, уміння підтримувати безпечний простір.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група від 6 до 20 осіб.

Етапи роботи:

Вступ (5 хв.): фасилітатор пояснює мету, правила роботи.

Індивідуальна робота (5 хв.): студенти обирають для дискусії про користь природи і власного здоров'я одну із запропонованих тем.

Робота в групах (20 хв.): побудова колективної «палітри думок» щодо ухвалення рішення діяти на користь природи і власного здоров'я. Обговорення й обмін думками.

Групове узагальнення (10 хв.): презентація колективної «палітри думок». Акцент на обміні думками та підтримці одне одного.

Рефлексія (5 хв.).

Опис техніки. Техніка спрямована на ознайомлення з різними типами мислення щодо екологічних та епідемічних загроз, на опанування стратегії «шести капелюхів» задля підвищення власної відкритості до нових думок і поглядів, а також навичок комплексного аналізу екологічних та епідемічних загроз.

Коли ми «надягаємо» один капелюх, що символізує певний тип мислення, то вчимося виконувати лише одну розумову дію в певний проміжок часу. Це стане в пригоді, коли йдеться про вирішення практичних завдань щодо протидії екологічним та епідемічним загрозам, допоможе під час ухвалення рішень у небезпечних ситуаціях подолати такі проблеми, як-от зайві емоції, розгубленість та непослідовність.

Хід виконання (етапи)

- Запропонуйте студентам такі теми для обговорення: «Як рішення щодо обмеження особистого споживання води допоможе збереженню довкілля?» або «Як рішення щодо участі в програмах донорської крові допоможе врятувати чиєсь життя?».
- Поділіть студентів на дві команди відповідно до обраної ними теми.
- Кожна команда складає «палітру думок» з аргументів щодо рішення діяти на користь природи і здоров'я, використовуючи шість різних підходів (шість капелюхів), що відображають певний тип мислення: аналітичне, емоційне, критичне, оптимістичне, творче, мислення у великій перспективі.
- Перша команда вписує в мапу думки на користь того, щоб «економити особисте споживання води».
- Друга команда вписує в мапу думки на користь того, щоб «здавати донорську кров».
- Кожен з учасників намагається мислити по-різному, тобто подумки надягає один із шести капелюхів і записує свої думки у відповідну частину мапи.

Кожен з «капелюхів мислення» символізує окремий тип мислення, якого має дотримуватися студент чи група в момент аргументації своєї позиції в процесі дискусії:

– *білий* – аналітичне мислення; відповідає лише за збирання об'єктивних фактів, об'єктивної інформації; фокусування уваги на інформації (аналіз відомих фактів і цифр, а також оцінка того, яких відомостей не вистачає і з яких джерел їх можна отримати);
– *червоний* – емоційне мислення; відповідає за прояв емоцій, почуттів та інтуїції; увага до емоцій, відчуттів та інтуїції. Не вдаючись у подробиці та міркування, учасники на цьому етапі висловлюють усі інтуїтивні здогадки;
– *чорний* – критичне мислення; відповідає за пошук негативних сторін, недоліків; оцінка ситуації під кутом зору наявності недоліків, ризиків та загроз її розвитку;
– *жовтий* – оптимістичне мислення; відповідає за пошук позитивних сторін, переваг; дослідження можливих успіхів, пошук переваг та оптимістичний прогноз щодо події/ідеї/ситуації, яку розглядають учасники;
– *зелений* – творче мислення; відповідає за творчий пошук, генерування нових ідей, альтернативних підходів, модифікацію вже наявних напрацювань;
– *синій* – мислення у великій перспективі; відповідає за аналіз усього розумового процесу (це рефлексія мислення), планування, визначення мети і висновків; підбиття підсумків та обговорення користі та ефективності методу в конкретних умовах.

Проаналізуйте свою мапу думок у команді за допомогою таких запитань:
– Які думки були несподіваними?
– Які думки для Вас не є типовими?
– Які думки хотілося б додати?
– Які думки хотілося б прибрати?
– Які думки для Вас були зовсім новими?

Презентуйте свою мапу іншій команді.

Обговоріть отримані результати в групі.

Матеріали: фліпчарт, маркери, кольоровий картон, папір.

Поради фасилітатору: Організуйте активний обмін думками в команді щодо обраної проблеми. Нагадайте студентам, що всі люди мають різні цінності, потреби, побоювання, тому можуть мати полярні погляди на проблемні питання. Поясніть, що кожна думка є важливою і цінною.

Допоможіть у кожній команді визначити, хто який капелюх подумки «надягає». Якщо між учасниками виникнуть суперечності, запропонуйте шість карток із кольорового картону і проведіть жеребкування. За потреби кожен з учасників може обмінятися капелюхами або запропонувати/запитати допомогу учасників своєї команди дописати думки. Кожна команда має повністю скласти мапу думок із шести типів мислення.

Результати та оцінка ефективності: збирання зворотного зв'язку (короткі усні відгуки учасників).
– Що заважало думати згідно із заданим типом мислення? Як це подолати?
– Який тип мислення для Вас є найтиповішим?

– Чи вдалося поглянути на екологічну або епідемічну загрозу в інший спосіб?
– Чи змінилося Ваше сприйняття екологічних та епідемічних загроз?
– Які думки були найважливіші?

Переваги та обмеження: техніка підходить для будь-якої групи, але потребує часу для рефлексії.

Техніка 2 «Незнайоме у знайомому, ніч на день»

SCAN ME

https://surl.lt/syvesc

Мета техніки: опанування навичок перемикання мислення (перехід від обробки позитивної інформації в негативних контекстах до негативної інформації в позитивному контексті) задля розвитку гнучкості мислення щодо наслідків кліматичних катаклізмів.

Завдання техніки:

- навчити студентів виявляти бар'єри гнучкості (автоматична критика нових нестандартних рішень, інноваційних ідей) у сприйнятті змінених унаслідок кліматичних катаклізмів умов проживання (наприклад, заміна денної соціальної активності на нічну);
- розвинути рефлексивні навички аналізу сприйняття змінених унаслідок кліматичних катаклізмів умов проживання;
- опанувати рефлексивну техніку «плюс-мінус-цікаво» як засіб трансформування негативного сприйняття темряви в змінених умовах проживання на прикладі заміни денної соціальної активності на нічну.

Час виконання: 45 хв.

Вимоги до фасилітатора: навички ведення групової дискусії, уміння підтримувати безпечний простір.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група від 6 до 20 осіб.

Етапи виконання

Вступ (5 хв.): фасилітатор пояснює мету роботи, правила.

Індивідуальна робота (5 хв.): студенти ознайомлюються з проблемою заміни денної соціальної активності на нічну внаслідок кліматичних катаклізмів.

Робота в групах (20 хв.): студенти аналізують ситуацію змінених унаслідок кліматичних катаклізмів умов проживання на прикладі заміни денної соціальної активності на нічну, представляють різні можливості трансформації негативного сприйняття темряви за методом «плюс-мінус-цікаво».

Групове узагальнення (10 хв.): команди обмінюються власними думками. Акцент на переоцінці ставлення до негативних переконань.

Рефлексія (5 хв.).

Опис техніки. Техніка спрямована на розвиток рефлексивних умінь та навичок задля підвищення гнучкості щодо сприйняття змінених унаслідок кліматичних катаклізмів умов проживання.

«плюс» – хороші аспекти;

«мінус» – погані аспекти;

«цікаво» – цікаві аспекти.

«Цікавими» можуть бути ті аспекти ситуації, які не є ані позитивними, ані негативними, а такими, що можуть привести до створення нової ідеї. Особливістю техніки є почергове знаходження позитивних, негативних і цікавих моментів під час аналізу й пошуку способів запобігання екологічним та епідемічним загрозам.

Хід виконання

Уявіть, що внаслідок кліматичних катаклізмів уже зараз відбувається заміна денної соціальної активності на нічну. Через стрімке посилення міської спеки, а також поширення пов’язаних із нею захворювань і зростання смертності повсякденна діяльність переноситься в прохолоду ночі. З’явилися бібліотеки, що працюють уночі; лавки, що привітно світяться, запрошуючи на безпечний перепочинок; пізнє закриття закладів є звичним; працюють нічні ринки. Висять афіші, що анонсують опівнічний концерт у місцевому парку, а щоб не заважати мешканцям житлового району, для слухачів передбачено аудіогарнітури.

Поділіться думками: Як Ви вважаєте, якщо після заходу сонця будуть функціонувати оптимістичні освітлені соціальні простори, чи зміниться Ваше ставлення до темної пори доби?

Учасники розділяються на групи по 3-6 осіб. Кожна група розглядає означену проблему з позицій – «плюс-мінус-цікаво» – і записують свої думки у вигляді таблиці:

Позитивні, негативні і цікаві аспекти заміни ночі на день

«+» (позитивні аспекти)	«-» (негативні аспекти)	«?» (цікаві аспекти)

Проаналізуйте свої відповіді:

– Яку інформацію Вам легше аналізувати: негативну чи позитивну?
– Який підхід до аналізу інформації для Вас є більш природним: критичний, оптимістичний чи інноваційний?

– Яких аналітичних аспектів заміни ночі на день у Вашій групі було більше «+», «–» чи «?».

Обговоріть отримані результати в групі.

Матеріали: фліпчарт, маркери, папір.

Поради фасилітатору: організуйте активний обмін думками в командах щодо можливих унаслідок кліматичних катаклізмів змін умов проживання, заміни денної соціальної активності на нічну. Допоможіть студентам поділитися на команди по 3-6 осіб.

Результати та оцінка ефективності: збирання зворотного зв'язку (короткі усні відгуки учасників).

– Що заважало працювати над завданням?
– Чи змінилося Ваше ставлення до темряви?
– Що було найцікавіше?

Переваги: техніка підходить для будь-якої групи.

РОЗДІЛ 3

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

3.1. Проекологічна мотивація учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини

Під мотивацією розуміють сукупність усвідомлених і неусвідомлених чинників, що спонукають індивіда до дії і задають їх напрям і мету; мотивація пояснює причини й механізми цілеспрямованої поведінки людини і тварин. Її зручно розглядати у трьох вимірах: (1) *чому* виникає активність – потреби й інстинкти як її джерела; (2) *на що* вона спрямована – мотиви, що визначають вибір цілей і дій; (3) *як* вона регулюється під час виконання – емоції, суб'єктивні переживання й настановлення, які керують динамікою поведінки (Шапар, 2007).

Мотиваційний компонент готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам – це система внутрішніх і зовнішніх стимулів, які формують бажання людини діяти для збереження довкілля і захисту здоров'я. Саме мотиваційний компонент психологічної готовності учасників освітнього процесу протидіяти екологічним та епідемічним загрозам визначає, чи перетворяться знання й переконання людини на конкретні кроки: економію ресурсів, дотримання правил, підтримання екологічних політик та участь у спільних ініціативах. Це важливо, тому що внутрішня/зовнішня мотивація, моральні норми, відчуття особистої ефективності та сприйняття ризику задають готовність діяти превентивно й послідовно у відповідь на екологічні та епідемічні загрози. Інакше кажучи, структура мотивів не лише пояснює, чому людина турбується про довкілля, а й наскільки вона готова діяти, коли потрібно швидко мобілізуватися та підтримати колективні заходи захисту.

Екологічна психологія, що виникла в США у 1960-х роках, зосередилася на вивченні взаємозв'язку між людиною і навколишнім середовищем. З того часу було запропоновано різні концепції для пояснення феномену: чому наявність знань про екологічні проблеми ще не гарантує реальної проекологічної поведінки і не завжди веде до готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам (Soga, & Gaston, 2016). У сучасних дослідженнях наголос роблять на тому, що знання – лише один із складників, а

поведінка зумовлюється комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників. У процесі накопичення знань про проекологічну мотивацію і готовність протидіяти екологічним та епідемічним загрозам у різні періоди розвитку екологічної психології було розроблено три великі групи теоретичних моделей: ранні лінійні, моделі альтруїзму та емпатії, структурні і контекстуальні моделі (Dunne et al., 2024).

Серед чинників формування проекологічної мотивації як компонента готовності протидії екологічним та епідемічним загрозам учені виокремлюють такі:

1) Досвід дитинства. Дослідження показують, що перші переживання, пов'язані з природою, і ставлення до довкілля в родині мають фундаментальне значення (Chawla, 1999). Дитина, яка мала змогу проводити час на природі, формує емоційний зв'язок із довкіллям. А люди, які відчувають глибший контакт із природним середовищем, більш умотивовані протидіяти екологічним загрозам (Stehl et al., 2024).

2) Освіта і рольові моделі. У підлітковому віці важливими стають освітні програми і вплив друзів чи вчителів, які демонструють проекологічну поведінку й показують приклад дотримання протиепідемічних заходів. Це сприяє закріпленню цінностей, які є важливими, адже ставлення до екологічних проблем відображає ширшу систему цінностей людини (Stern, & Dietz, 1994). Тобто мотивація готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам базується не тільки на знаннях, а й на тому, наскільки людина цінує себе, інших людей і всі форми життя.

3) Організації і суспільні рухи. У дорослому віці істотний вплив мають природоохоронні організації та громадські ініціативи, які надають простір для реалізації особистої відповідальності. Чутливість до навколишнього середовища, увага до наслідків поведінки в майбутньому, емпатія – ключові психологічні риси, що підтримують мотивацію (Dunne et al., 2024).

Отже, мотивація готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам – це багатовимірне утворення, яке поєднує знання, емоції, цінності й соціальні впливи. Її формування стає можливим через позитивний досвід взаємодії з природою в дитинстві; цінності збереження навколишнього середовища, які підтримуються в сім'ї; наявність рольових моделей; досвід споглядання наслідків руйнування навколишнього середовища; підтримання інституцій та державної політики; освіту; розвиток індивідуальних рис, що сприяють відповідальній поведінці.

3.2. Фасилітативні техніки промоції проекологічної мотивації учасників освітнього процесу

Техніка 1 «Екозвичка тижня»

SCAN ME

https://surl.li/zhpyoc

Мета техніки: закріплення конкретних проекологічних дій через практичний досвід і колективну підтримку.

Завдання техніки:

- сформувати у студентів конкретні екологічні звички;
- показати, що зміни можливі навіть у дрібницях;
- сприяти розвитку групової відповідальності та підтримки.

Час виконання: 7 днів (із щоденними завданнями і підсумковим обговоренням на занятті).

Вимоги до фасилітатора: уміння заохочувати й підтримувати ініціативу, здатність організувати моніторинг результатів.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Опис техніки. Група обирає одну невелику, але корисну практику («екозвичку») (наприклад, сортувати пластик чи приносити власні пляшки, а не купувати щоразу нову пляшку з водою). Протягом тижня студенти намагаються її дотримуватися. Відтак вони спільно обговорюють результати.

Етапи виконання

- Початковий етап: обговорення можливих екозвичок, голосування за одну.
- Основна частина: студенти протягом тижня виконують практику, можуть робити фото чи нотатки.
- Завершальний етап: обговорення труднощів і позитивних змін, підбиття підсумків. (Можна порахувати, скільки не купила пластику вся група за тиждень – а скільки це було б за рік? Порахувати, уявити, як можна поліпшити двір (посадити квіти, дерева, зробити майданчик і т. п.) на зекономлені гроші.)

Матеріали та інструменти: дошка/онлайн-чат для фіксації результатів, за бажанням – стикери, таблиця прогресу.

Поради фасилітатору: обирати прості й досяжні практики, заохочувати гумор і креативність, підтримувати позитивний тон, навіть якщо результати скромні. Перетворити одну вправу на серію вправ (щотижня нова звичка), пов'язувати теперішні результати з майбутніми позитивними наслідками для екології, якщо й далі підтримувати проекологічну поведінку. Поставте запитання: «Що станеться, якщо це робитиму тільки я?», «Що зміниться, якщо це робитиме вся група?», «А якщо так робитиме вся громада/країна впродовж року? Упродовж 10 років?».

Результати й оцінка ефективності: 1. Кількість студентів, які реально «виконували» звичку. 2. Рефлексія на тему: чи планують і далі впроваджувати практику. 3. Спостереження за груповою динамікою (чи підтримували одне одного).

Переваги та обмеження

Переваги: практичний досвід, формування колективної відповідальності.

Обмеження: ризик швидкого згасання інтересу; потреба в контролі і підтримці.

Техніка 2 «Екоповернення: як оживити простір після руйнувань»

SCAN ME

https://surl.li/phvohn

Мета техніки: сформувати у студентів мотивацію до дій, спрямованих на відновлення довкілля, локальних екосистем і життєвого середовища після бойових дій чи техногенних аварій; розвинути бачення зв'язку між екологічним відновленням і психологічною стабілізацією спільноти.

Завдання техніки:

- усвідомити роль природи як ресурсу відновлення людини і суспільства;
- навчитися визначати екологічні наслідки руйнувань у місцевому контексті;
- розробити малі, реалістичні проєкти з ековідновлення (території кампусу, громади, району);

- підвищити мотивацію до дій «після катастрофи» – ініціативності, волонтерства, відповідальності.

Час виконання: 2-4 заняття або 2-4 тижні проєктної роботи (з презентацією результатів).

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Опис техніки. Студенти аналізують, які екологічні проблеми спричиняють руйнування інфраструктури: забруднення води, ґрунту, повітря, накопичення сміття, загибель зелених зон, підвищення ризиків інфекцій. Потім шукають способи, як громада може частково відновити природне середовище або принаймні зменшити шкоду.

Техніка має три послідовні етапи:

Етап 1. Діагностика «Що втрачено навколо нас?» (групова робота, 30 хв.) за такими запитаннями:

- Які зміни в природному середовищі ми спостерігаємо після обстрілів, пожеж, руйнувань?
- Що відчуваємо, коли бачимо «пошкоджену природу»?
- Які екологічні проблеми нині найпомітніші (забруднена вода, знищені зелені зони, стихійні звалища)?

Результат: карта або список локальних проблем, які реально бачать студенти.

Етап 2. Пошук ідей «Як ми можемо допомогти природі відновитися?» (мозковий штурм у малих групах). Приклади напрямів:

- *Мікровідновлення*: прибирання території, висаджування рослин, облаштування ділянки для компостування чи мінігрядки.
- *Інформування*: створення постів, відео або листівок про екологічну безпеку після руйнувань (як не зливати отруйні речовини, як не спалювати сміття).
- *Екопсихологічні практики:* створення «зони ековідпочинку» в кампусі – місця для відпочинку, відновлення, символічної надії.
- *Спільні ініціативи:* участь у всеукраїнських або місцевих програмах ековідновлення.

Результат: студенти обирають одну реальну ідею, яку можуть реалізувати навіть без великих ресурсів.

Етап 3. Проєктування і презентація (60–90 хв.) за таким алгоритмом:

- Розробіть короткий «план ековідновлення»: мета, ресурси, відповідальні особи, очікуваний ефект.
- Додайте до нього компонент мотивації – чому саме ми це робимо, що це дає нам і спільноті.
- Представте свій проєкт групі у форматі постера, презентації чи короткого відео.

Результат: готові мікропроєкти або ідеї, які можна передати адміністрації ЗВО, громадам, волонтерським організаціям.

Матеріали та інструменти: дошка/онлайн-чат для фіксації результатів, за бажанням – стикери, таблиця прогресу. Телефони для фото- і відеознімання, застосунки для оформлення колажів та презентацій.

Поради фасилітатору: звертайте увагу не лише на практичні, а й на *емоційні результати* учасників – відчуття «ми можемо відновлювати, ми впливаємо»; дозвольте студентам обрати форму реалізації (від інстаграм-кампанії до посадки кущів). Запропоновану техніку можна використовувати в межах таких дисциплін, як-от «Екологія», «Психологія здоров'я», «Громадянська освіта» тощо. Для проведення техніки бажано ознайомитися з основами екологічної психології та кризового менеджменту.

Результати та оцінка ефективності: зростання почуття відповідальності та залученості, поява проактивної позиції, підвищення екологічної та соціальної компетентності, відновлення віри у можливість позитивних змін.

РОЗДІЛ 4

ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

4.1. Психологічний добробут студентів і його роль у протидії екологічним та епідемічним загрозам їхньому здоров'ю в умовах воєнного стану

Емоційний компонент психологічної готовності відображає рівень внутрішньої збалансованості, емоційної стабільності, задоволеності життям, рівень відчуття особистістю психологічної безпеки та гармонійності її переживань, які забезпечують адекватне реагування на екологічні та епідемічні загрози. Його ключовим показником є *психологічний добробут*, який уможливлює ефективну саморегуляцію, зниження тривожності та збереження конструктивних стратегій поведінки в умовах загроз.

Дослідницькі розвідки щодо впливу психологічного добробуту на готовність студентів протидіяти екологічним та епідемічним загрозам воєнного стану (Лазоренко, & Дубровинський, 2024) дають підстави вважати, що емоційний складник психологічного добробуту може сприяти зміцненню, або, навпаки, послабленню психологічної готовності протидіяти цим загрозам.

Психологічний добробут розглядають як «здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, упевненість у власних думках і переконаннях, здатність зростати і розвиватися як особистість» (Карамушка, Креденцер, Терещенко та ін., 2021). Згідно з концепцією психологічного добробуту «PERMA-Профайлер» емоційний компонент готовності складається з позитивних і негативних емоцій особистості. Серед позитивних емоцій виокремлюють задоволення, радість, любов, умиротворення та впевненість, а серед негативних – хвилювання, тривогу, злість і сум (Савченко, & Лавриненко, 2023).

За результатами дослідження готовності студентської молоді протидіяти таким загрозам (Лазоренко, & Безлюдна, 2025) виявлено, що, незважаючи на певні знання і досвід, у разі виникнення таких загроз у людини можуть актуалізуватися емоційна нестабільність та особистісна непевність щодо спроможності ефективно протидіяти цим загрозам. Для зміцнення емоційного компонента психологічної готовності студентської молоді, упевненості щодо

власної здатності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам ми розробили відповідні фасилітативні техніки. В основу цих технік покладено авторські методичні розробки, які базуються на варіанті методики парадоксальної інтенції В. Франкла і включають вербальні, тілесно зорієнтовані та дихальні техніки само- і взаємодопомоги. Зазначені авторські розробки були успішно опрацьовані в умовах протидії коронавірусній епідемії та військовим загрозам в умовах повномасштабної фази війни (Лазоренко, & Дворник, 2023; Лазоренко, 2020 а; 2020 б). Ефективність застосування фасилітативних технік зумовлена такими елементами комплексу, як перетворення наміру позбутися негативних станів на сприйняття їх як ресурсу і набуття позитивних станів завдяки актуалізації механізму парадоксальної реакції.

4.2. Фасилітативні техніки промоції психологічного добробуту учасників освітнього процесу

Техніка 1 «Як використати негативний психічний стан для набуття «позитиву» в умовах загроз?»

SCAN ME

https://surl.lu/syvfnd

Мета техніки: допомогти студентам опрацьовувати негативні стани і набувати позитивних психічних станів та емоцій задля зміцнення психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам.

Завдання техніки:

– удосконалити вміння студентів користуватися вербальними, тілесно зорієнтованими і дихальними техніками;
– навчити їх використовувати «негатив» як ресурс для набуття позитивних станів.

Час виконання: 45 хв.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Матеріали: фліпчарт, стикери, маркери, папір.

Етапи виконання:

Вступ (5 хв.). Фасилітатор пояснює зміст поняття «психологічний добробут» і роль емоційного складника в забезпеченні психологічної готовності особистості протидіяти загрозам, мету виконання психотехніки.

Індивідуальна робота (10 хв.): студенти визначають свої негативні психічні стани та опрацьовують їх за допомогою вербальних, тілесно зоорієнтованих і дихальних технік для досягнення позитивних психічних станів та емоцій.

Робота в парах (5 хв.): взаємодопомога в опрацюванні негативних психічних станів, можливого спротиву, зміцнення набутих позитивних психічних станів.

Групове узагальнення набутих умінь та обмін досвідом:

– обговорення результатів у малих групах до 6 учасників (5 хв.), визначення доповідачів від груп;
– доповіді від трьох малих груп (5 хв. кожна – разом 15 хв.), рефлексія і створення колективної мапи отриманих результатів на фліпчарті.

Питання для обговорення: «З якими труднощами зіткнулись?», «Що допомогло виконати психотехніку?».

Опис алгоритму застосування техніки

– *Актуалізація* необхідних знань для опрацювання негативних психічних станів та емоцій. Студенти згадують ситуації зіткнення із загрозами і пов'язані з ними негативні стани та емоції (наприклад, відчуття страху, тривоги, дискомфорту, порожнечі або дратівливість, хвилювання тощо).
– Студенти зосереджуються на негативному стані, «*розмовляють»* з ним як з окремою фігурою, маючи намір змінити його на протилежний і прийняти відтак як потенційний позитивний ресурс (з прикладами можна ознайомитися в літературі: Лазоренко, & Дворник, 2023; Лазоренко, 2020а; 2020б).
– *Визначення епіцентру* вияву «негативу» в тілі і пов'язаного із цим «негативом» тілесного відчуття (наприклад, тепла, холоду, важкості, порожнечі тощо), «встановлення» *тілесного контакту* з ним. На місце відчуття бажано покласти руку (чи обидві руки) і *зосередити на ньому своє дихання*, ніби дихаючи ним.
– «Роздихати» в просторі уяви обраний стан, зосередивши на ньому своє дихання, щоб посилити і поширити його в тілі. Застосувати для цього різні варіанти дихальних технік: дихання «зверху вниз і навпаки», «спереду назад і навпаки», «зліва направо і навпаки», «сонечком» (ніби з усіх боків вдихаючи через цей епіцентр в усі боки і навпаки – ніби з усіх сторін видихаючи через цей епіцентр в усі боки). Доцільно обрати серед них той тип дихання, який інтуїтивно буде найбільш ефективним щодо послаблення негативного стану і трансформації його в позитивний психічний стан.

У процесі «вербального прийняття» негативного стану, «дихання ним» і тілесного з ним контакту, як правило, актуалізується механізм парадоксальної реакції, відбувається спонтанна трансформація негативного стану в позитивний. Зазвичай це відчуття спокою, розслаблення, легкості тощо. Слід перевести свою

увагу і дихання на позитивний психічний стан, що виник, і сприяти його поширенню та збільшенню інтенсивності.

Поради фасилітатору: допомагати студентам у виконанні техніки, створенні пар і малих груп, заохочувати їх до обміну досвідом та модерувати обговорення отриманих результатів. Якщо окремі студенти відчувають труднощі в опрацюванні негативних станів, їм слід надати допомогу. Якщо ж спротив зберігається, запросити їх до пасивної участі (наприклад, спостерігати збоку за роботою групи) з можливістю долучення до певних активностей за їхнім бажанням.

Результати та оцінка ефективності: створення колективної мапи отриманих результатів на фліпчарті. Спостереження за активністю, зворотний зв'язок. Запитання: «Як вдалося опанувати труднощі?», «Яких позитивних станів було досягнуто?».

Переваги, обмеження та рекомендації. *Переваги:* набуття вмінь само- і взаємодопомоги щодо використання «негативу» як ресурсу в досягненні позитивних станів. *Обмеження:* окремі учасники потребують більше часу для опрацювання спротиву.

Техніка 2 «Як зміцнити психологічну впевненість?»

SCAN ME

https://surl.lu/lqnchm

Мета техніки: зміцнення психологічної впевненості студентів шляхом посилення і стабілізації позитивних психічних станів в умовах екологічних та епідемічних загроз.

Завдання техніки:

– за допомогою вербальних, тілесно зорієнтованих і дихальних технік посилити й стабілізувати провідні позитивні психічні стани;
– спираючись на отримані результати, визначити критерії власної психологічної впевненості, зміцнити та зафіксувати їх за допомогою зазначених технік.

Час виконання: 45 хв.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Матеріали: фліпчарт, стикери, маркери, папір.

Етапи виконання і час

- *Вступ* (5 хв.) Налаштувати студентів на виконання техніки, ознайомити з основними етапами її виконання та наголосити на сутності й значенні особистої психологічної впевненості як кінцевого результату застосування техніки.
- *Індивідуальна робота* (10 хв.): студенти визначають свої провідні позитивні психічні стани, завдяки яким вони можуть протидіяти загрозам; посилюють їх значущість за допомогою вербальної, тілесно зорієнтованої і дихальної технік. Учасники визначають ступінь власної психологічної впевненості в повноті цих станів та її критерії і, відповідно до визначених критеріїв, зміцнюють і фіксують стан власної особистої впевненості.
- *Робота в парах* (10 хв.): взаємодопомога у визначенні провідних позитивних психічних станів та способів їх посилення, визначення їхньої повноти і психологічних критеріїв особистісної впевненості, а також її фіксація та зміцнення відповідно до цих критеріїв.
- *Групове узагальнення* набутих умінь та обмін досвідом*: обговорення результатів* з'ясування та зміцнення позитивних психічних станів у малих групах (до 6 учасників, 5 хв.), визначення доповідачів від груп; *доповіді малих груп* (5 хв. кожна – разом 15 хв.).
- *Загальна рефлексія* та створення колективної мапи отриманих результатів на фліпчарті.

Опис алгоритму застосування техніки

Визначення провідного позитивного психічного стану. Студенти звертають увагу на свій провідний позитивний психічний стан, з'ясовують його епіцентр у тілі; кладуть руку чи обидві руки на місце, де він відчувається, і збільшують його поширеність та інтенсивність у тілі за допомогою дихання.

З'ясування особистісної впевненості та її внутрішніх критеріїв щодо екологічних та епідемічних загроз. Студенти зосереджують увагу на власному стані впевненості, визначають внутрішні емоційні і тілесні його критерії (наприклад, відчуття внутрішнього стрижня, надійності, опори під ногами, розправленість плечей, легкість дихання, наповненість внутрішньою силою, цілісність тощо).

Зміцнення психологічної впевненості. Студенти зосереджуються на визначених критеріях психологічної впевненості (відповідних емоційних і тілесних відчуттях), зміцнюють їхню повноту та інтенсивність за допомогою зазначених вище технік і фіксують їх як певні «якорі».

Далі учасники об'єднуються в малі групи для обміну досвідом та обговорюють отримані результати (що треба вдосконалити). Кожна мала група має делегувати одного доповідача для презентації результатів загальної рефлексії та спільного їх обговорення.

Загальна рефлексія та обговорення. Запитання для аналізу та обговорення: «Які позитивні стани були для Вас найбільш ресурсними?», «Як спрацювала взаємодопомога?», «Що допомогло подолати труднощі?», «Які критерії впевненості були для Вас найбільш ефективними?».

Поради фасилітатору: дотримуватись основних етапів алгоритму, заохочувати учасників до взаємодопомоги у виконанні техніки, модерувати обмін досвідом щодо отриманих результатів, спонукати студентів до активної участі у створенні спільної мапи отриманих результатів. Також фасилітатор наголошує на важливості практикування технік відновлення психологічної впевненості в разі її втрати в умовах загроз. Ознайомити учасників з базовими психологічними знаннями щодо емоційної сфери особистості.

Результати та оцінка ефективності: спостереження за активністю учасників; збирання зворотного зв'язку; аналіз запитань і відповідей, рефлексій і відгуків під час обговорення результатів застосування техніки.

Переваги та обмеження. *Переваги*: використання техніки безпосередньої взаємодії з власними емоційними станами для набуття відносної безумовної психологічної впевненості. *Обмеження:* можливість рецидивів непевності.

РОЗДІЛ 5

ДИСПОЗИЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

5.1. Резильєнтність і проактивність учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини

До основних показників диспозиційного компонента психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини ми відносимо резильєнтність і проактивність.

Резильєнтність (від англ. *Resilience* – пружність, стійкість, відновлюваність) є інтегративним диспозиційним утворенням особистості, що визначає її здатність долати труднощі без втрати ціннісних орієнтацій, оптимізму та почуття внутрішньої цілісності. Як показник диспозиційного компонента психологічної готовності, резильєнтність забезпечує стійке функціонування особистості в умовах невизначеності, нестабільності та ризику, зумовлених екологічними катастрофами чи епідемічними кризами.

На *диспозиційному* рівні резильєнтність проявляється через:

- внутрішню автономію – здатність покладатися на власні ресурси, ухвалювати відповідальні рішення, не піддаючись панічним настроям;
- оптимістичне сприйняття труднощів як викликів, що стимулюють розвиток особистості;
- сформованість ціннісно-смислової системи, яка забезпечує цілісне бачення себе у світі та усвідомлення власної місії;
- саморегуляцію – здатність контролювати емоційні стани, підтримувати психічну рівновагу.

Отже, резильєнтність є не просто особистісною рисою, а *психологічним ресурсом*, що визначає, наскільки людина здатна залишатися ефективною, гнучкою та емоційно стабільною в кризових умовах.

Резильєнтна особистість у системі освіти не лише ефективно справляється з власними психологічними труднощами, а й стає *моделлю позитивної поведінки* для інших учасників освітнього процесу. Її настановлення на зростання, рефлексивність та відкритість сприяють формуванню психологічно безпечного освітнього середовища, у якому знижується рівень тривожності і зростає довіра.

Освітній простір відіграє ключову роль у розвитку резильєнтності, оскільки саме завдяки освітній взаємодії створюються умови для: тренування навичок саморегуляції і стрес-менеджменту; формування адекватного ставлення до невдач і помилок як до джерела досвіду; розвитку навичок колективної взаємопідтримки; усвідомлення взаємозв'язку між особистим добробутом і глобальними екологічними чи соціальними процесами.

Роль резильєнтності в протидії екологічним та епідемічним загрозам. В умовах сучасних глобальних викликів – кліматичних змін, техногенних катастроф, пандемій та масових епідемій – резильєнтність стає ключовим чинником збереження психічного і фізичного здоров'я студентської молоді. *В екологічному контексті* резильєнтність сприяє формуванню екологічної свідомості студентів, відповідальної поведінки щодо довкілля, зниженню відчуття безсилля перед глобальними загрозами та підвищенню готовності до адаптації в умовах змін. *В епідемічному контексті* вона допомагає послабити деструктивні наслідки невизначеності, страху за власне життя і життя близьких, підтримує здатність студентів дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, навчатися в умовах дистанційної освіти, підтримувати соціальні зв'язки попри фізичну ізоляцію.

Отже, резильєнтність як показник диспозиційного компонента психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам є інтегративною характеристикою зрілої, адаптивної та соціально відповідальної особистості. Тому резильєнтність студентів можна розглядати як багатовимірний ресурс, який не лише сприяє зміцненню психологічної готовності перед екологічними та епідемічними викликами, а й створює умови для розвитку *проактивної поведінки*, відповідальності та здатності до інноваційних рішень у кризових умовах.

Проактивність постає як здатність особистості «активно впливати на навколишнє середовище новими способами, потрапляючи саме в ті ситуації, у які вона активно прагнула потрапити» (Титаренко, 2018, с. 55). Бути проактивним – це бути здатним впливати на ситуацію новими способами, а не просто реагувати на наявні умови. За Т. Титаренко (2018), проактивність є однією з особистісних якостей, важливих для психологічного здоров'я, його індикатором. Іноді її називають метафеноменом, метанавичкою, «життєвою позицією, в основі якої – самостійний вибір власних реакцій на події життя» (Павелків, & Стельмашук, 2022, с. 91). Проактивність передбачає самостійне конструювання особистістю альтернатив, що розвивають ситуацію і водночас себе, на основі власних цінностей і реагування на них. Вона є інтенцією в авторське майбутнє, не визначене наперед.

Природу проактивності можна трактувати як послідовний прояв особистістю ініціативності, незалежності, наполегливості, самодисципліни. Чималу роль тут відіграє також суб'єктність особистості як її здатність до самореалізації, життєвої творчості, як її спроможність впливати на навколишній світ, ініціювати та реалізовувати різні види діяльності.

Отже, *проактивність* – це протилежна «реактивності» особистісна якість, що складається з *ініціативності*, коли людина схильна починати щось нове,

стаючи відповідальною за своє його авторство; *цілеспрямованості*, що позначається на послідовному і контрольованому русі до заданої мети; *метамотивації* – випереджального планування, тобто намагання вирішити ті проблеми чи відповісти на ті питання, які наразі ще не постали (Савінов, 2025).

На фасилітативному занятті слід актуалізувати проактивність, спрямовану на ініціативні дії на випередження подій, самостійне ухвалення рішень і планування своїх кроків, не чекаючи зовнішніх стимулів чи змін. Бажано прагнути до усвідомлення особистістю своїх цінностей і життєвих цілей та спрямування на їх реалізацію незалежно від обставин.

5.2. Фасилітативні техніки промоції резильєнтності і проактивності учасників освітнього процесу

Розробляючи фасилітативні техніки, ми скористалися наявним доробком (Ассонов, & Хаустова, 2019; Інструменти фасилітатора…, 2021; Креденцер, 2024).

Техніка 1 «Мої ресурси резильєнтності у кризі»

SCAN ME

https://surl.li/tuanvq

Мета техніки: сприяти усвідомленню студентами власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів резильєнтності для подолання екологічних та епідемічних викликів.

Завдання техніки:

– навчити студентів ідентифікувати власні ресурси (емоційні, мотиваційні, когнітивні, соціальні, фізичні, духовні), щоб ефективно протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини;
– розвинути навички саморефлексії і позитивного переосмислення себе в ситуації протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини;
– сформувати стратегії відновлення після екологічних та епідемічних криз.

Час виконання: 45 хв.

Вимоги до фасилітатора: навички ведення групової дискусії, уміння підтримувати безпечний простір.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Матеріали: «макет мапи» (на кожного учасника групи), фліпчарт, стикери, маркери, папір.

Час та етапи виконання

Вступ (5 хв.): фасилітатор пояснює мету, правила виконання техніки.

Фасилітатор пояснює студентам зміст поняття «резильєнтність» і роль ресурсів для її розвитку (див. п. 5.1).

Індивідуальна робота (10 хв.): студенти малюють карту ресурсів.

Робота в парах (10 хв.): обговорення й обмін ідеями.

Групове узагальнення (15 хв.): створення колективної карти ресурсів на фліпчарті.

Рефлексія (5 хв.).

Опис техніки:

1. Студенти індивідуально складають *«мапу ресурсів»* (що допомагає їм відновлювати сили під час криз), виконуючи такі завдання:

– Згадайте ситуацію у Вашому житті, коли екологічна або епідемічна ситуація довкола була загрозливою для Вашого здоров'я.
– Наповніть мапу тими ресурсами (перешкодами), які Вам допомагали (заважали) в цій ситуації.

Проаналізуйте свою «мапу» за допомогою таких запитань: «Як би Ви змінили цю карту сьогодні? Чому? Хто мав більше влади в цій ситуації?», «Як би змінилася Ваша «мапа» в інших загрозливих епідемічних та екологічних ситуаціях?».

2. *Обговоріть* отримані результати в *парах*: Чим відрізняються ресурси під кутом зору ситуації? Що спільного, а що відмінного? Що для Вас є корисним? Що для Вас є неможливим?

3. Створіть *«колективну мапу ресурсів резильєнтності»* Вашої групи та обговоріть її: Де Ви на цій мапі? Чи буде Ваша група стійкою під час епідемічних та екологічних криз? Чого не вистачає на цій мапі? Як це можна отримати?

Результати та оцінка ефективності: спостереження за активністю, збирання зворотного зв'язку (короткі усні чи письмові відгуки): Наскільки легко було виконувати вправу? Що було легше (складніше) за все? Що Ви «взяли» для себе?

Переваги, обмеження та рекомендації. *Переваги*: техніка підходить для будь-якої групи. *Обмеження*: техніка потребує часу для рефлексії. *Поради фасилітатору:* робити акцент на обміні досвідом щодо розуміння та використання ресурсів резильєнтності й підтримки, зберігаючи позитивний тон, уникати оцінювання відповідей.

Техніка 2 «Сценарії майбутнього в ситуації екологічних та епідемічних криз»

SCAN ME

https://surl.li/xxghnu

Мета техніки: формувати навички розвитку механізмів резильєнтності й колективного пошуку рішень у ситуації екологічної чи епідемічної загрози.

Завдання техніки:

– сприяти розвитку адаптивних механізмів у ситуаціях екологічних та епідемічних криз;
– відпрацювати поведінкові стратегії протидії кризам;
– проаналізувати показники успішної адаптації до кризових екологічних та епідемічних ситуацій;
– посилити групову згуртованість.

Вимоги до фасилітатора: здатність модерувати дискусію, досвід у використанні рольових вправ.

Час виконання: 45 хв.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Матеріали: «макет матриці справ» (на кожного учасника групи), фліпчарт, стикери, маркери, папір.

Час та етапи виконання

Вступ (5 хв.): пояснення мети, правил виконання техніки.

Фасилітатор пояснює студентам зміст поняття «резильєнтність» і механізми, що використовуються для її досягнення (див. п. 2.1).

Робота в малих групах (20 хв.): аналіз сценарію, пошук рішень.

Презентації (20 хв.): кожна група представляє свої ідеї.

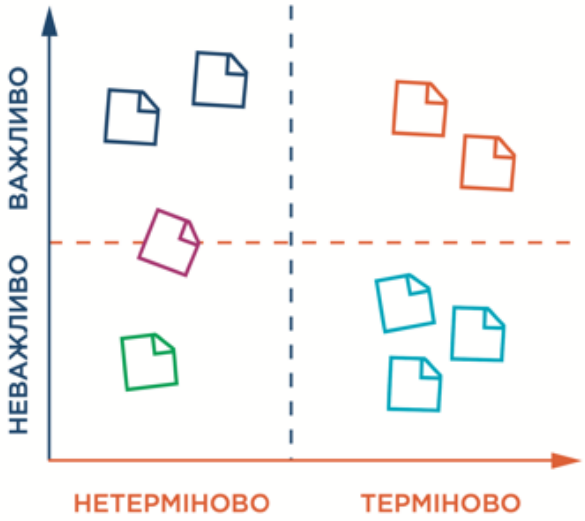
Спільна дискусія (10 хв.): порівняння стратегій.

Підсумок і рефлексія (5 хв.).

Опис техніки:

– Фасилітатор заздалегідь готує сценарії можливих кризових ситуацій (наприклад, спалах нової епідемії, екологічна катастрофа в місті тощо).
– Групу розділяють на три-чотири невеликі команди (від 3 до 5 осіб); кожна отримує сценарій і розробляє план дій (індивідуальних і колективних), заповнюючи «матрицю справ».

– Команди презентують свої розробки та обговорюють їх за таким планом:



Аналіз сценарію і дій: Які основні ризики чи виклики Ви визначили у своєму сценарії? Які першочергові дії Ви обрали і чому саме такі? Як Ви визначали, що важливіше: індивідуальні чи колективні дії? Чи врахували Ви короткострокові й довгострокові наслідки?

Резильєнтність та адаптація: Які особистісні ресурси (знання, навички, риси характеру) допомагають виконувати запропоновані дії? Які механізми резильєнтності Ви використали у Вашому плані? Як Ви визначаєте успішність адаптації (показники резильєнтності) у цьому сценарії?

Командна взаємодія: Як Ви розподіляли ролі в групі? Що допомогло досягти згоди в команді? Чи виникали суперечності в процесі обговорення і як Ви їх вирішували?

Результати та оцінка ефективності: якість рішень, участь у дискусії, самооцінка студентів щодо здатності діяти в ситуації кризи, роль команди в протидії екологічним та епідемічним загрозам.

Переваги, обмеження та рекомендації. *Переваги*: техніка сприяє розвитку адаптивних механізмів, критичного мислення та здатності до командної роботи. *Обмеження*: потребує певного часу й підготовки сценаріїв. *Поради фасилітатору:* для активізації всіх учасників застосовувати принципи фасилітації, стимулювати креативність, заохочувати нестандартні рішення, підтримувати конструктивний діалог.

Техніка 3 «Безлюдний острів»

SCAN ME

https://surl.li/vypbha

Мета техніки: сформувати проактивне настановлення, актуалізувати проактивність як особистісну рису.

Завдання техніки:

– Актуалізація образу небезпечного і непередбачуваного майбутнього.
– Активізація саморефлексії та інтернального локусу контролю.
– Конкретизований аналіз власної підготовленості до екстремальних умов через ревізію випадкових предметів, які можуть стати ресурсами.
– Розвиток здатності студентів до прогнозування і креативності.
– Формування настановлення на пошук додаткових ресурсів і стратегічного планування їх пошуку.

Час виконання. Одне навчальне заняття (від 45 до 120 хвилин, без перерви).

Вимоги до фасилітатора: чітке й послідовне виконання інструкцій, спрямовування робочого процесу з урахуванням групової динаміки.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Опис техніки

Фасилітатор описує уявну небезпечну ситуацію і пропонує учасникам індивідуально оцінити свої наявні тут-і-зараз ресурси для протидії загрозі. Потім просить проаналізувати ці ресурси, як саме їх можна використати. Далі – уявити і визначити, яких ресурсів не вистачає, сформулювати їх призначення і стратегію пошуку в реальному світі.

Етапи виконання.

– Початковий етап. Постановка завдання.

Фасилітатор описує уявну небезпечну ситуацію: «Уявіть, що ви зараз миттєво опинитеся на безлюдному острові, і невідомо, які там можуть бути небезпеки і який можливий час перебування».

Фасилітатор дає ігрове завдання: «Оберіть серед усіх наявних тут-і-зараз Ваших речей п’ять предметів, які б Ви насамперед взяли туди із собою. А також поясніть, чому кожен із них буде корисним».

– Основна частина: діяльність учасників.

Учасники перебирають свої речі й обирають п’ять предметів, які вони взяли б із собою, а потім уявляють майбутнє їх використання в небезпечних умовах.

Фасилітатор пропонує пояснити, для чого буде потрібен кожен обраний предмет, а потім – яких предметів не вистачає для тих уявних умов. Розділяє ці додаткові предмети, наприклад, на дві категорії: які вже є, але не із собою, і ті, яких немає взагалі. Або на яких етапах перебування на острові який із них буде більш потрібним.

Учасники формулюють необхідні функції і, відповідно, називають предмети, які їм би хотілося мати додатково. Пригадують, які в них є, але не із собою, а потім – які треба ще знайти (придбати).

– Завершальний етап: висновки, рефлексія, підбиття підсумків.

Запитання: «Проаналізуйте, будь ласка, що Ви взяли для себе з цієї вправи-гри». Окрім того, можна поставити і додаткові запитання про відчуття від виконання цієї вправи, щоденні небезпеки і готовність до них, головні ресурси, про які варто замислитися, тощо.

Поради фасилітатору. Уникати оцінок, щоб не образити учасників. Не виявляти свою ініціативу, а створювати умови для виявлення ініціативи учасниками. Очікувати з інтересом, більше слухати, ніж керувати розповідями. Прагнути до більш детального обговорення, розширеного зворотного зв’язку, спілкування у двійках або трійках. Можна запитати в учасника: «А з ким з одногрупників Ви відчували б себе в тій ситуації безпечніше?», «Чи було б краще для Вас виконувати завдання в більш широкому колі? Чому? Що б це Вам дало?».

Переваги та обмеження: техніку можна використовувати як у невеликих групах, так і індивідуально.

Техніка 4 «Ревізія корисних навичок»

SCAN ME

https://surl.li/bkkgrs

Мета техніки: сформувати проактивне настановлення, актуалізувати проактивність як особистісну рису через її складники.

Завдання техніки:

– Актуалізація образу небезпечного і непередбачуваного майбутнього.

– Активізація саморефлексії та інтернального локусу контролю.
– Конкретизований аналіз власної підготовленості до екстремальних умов через ревізію власних актуальних компетентностей.

Час виконання. Одне навчальне заняття (від 45 до 120 хв., без перерви).

Вимоги до фасилітатора: чітке й послідовне виконання інструкцій, спрямування робочого процесу з урахуванням групової динаміки.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Опис техніки

Фасилітатор описує уявну небезпечну ситуацію, термін перебування в ній і пропонує учасникам індивідуально оцінити наявні уміння та навички протидії можливим загрозам. Потім слід проаналізувати ці вміння та навички, визначити, як саме вони можуть бути корисними. Учасники мають уявити потенційні небезпеки та визначити, яких умінь і навичок їм не вистачає в цій ситуації, сформулювати їх призначення і стратегію формування чи розвитку в реальній життєвій ситуації протягом одного місяця.

Етапи виконання.

– Початковий етап. Постановка завдання.

Фасилітатор описує уявну небезпечну ситуацію: «Уявіть, що Ви через місяць опинитеся на безлюдному острові; невідомо, які там можуть бути небезпеки і який можливий термін перебування».

Фасилітатор дає ігрове завдання: «Проаналізуйте свої навички, які можуть бути корисними там. Оберіть серед них п’ять найважливіших. А також поясніть конкретно про кожну, для чого саме вона знадобиться».

– Основна частина: діяльність учасників.

Учасники рефлексують, пригадуючи і виписуючи наявні у них навички; обирають серед них п’ять найбільш корисних для безлюдного острова та уявляють майбутнє їх застосування в небезпечних умовах.

Фасилітатор пропонує пояснити, для чого будуть потрібні кожне вміння і кожна навичка, а потім – яких із них не вистачає для тих уявних умов. Розділяє ці додаткові навички, наприклад, на дві категорії: які вже є, але людина дуже давно їх не використовувала, а тому їх треба «воскресити» й розвивати, і ті, яких не було взагалі, тож їх треба формувати «з нуля». Або на такі дві категорії: навички, які потрібні для виживання тут-і-зараз, і ті, які потрібні будуть на острові стратегічно, для створення і поліпшення умов життя в невизначеній часовій перспективі. Що саме і як треба буде там організувати?

Учасники формулюють необхідні функції і, відповідно, навички, які їм хотілося б мати додатково. Пригадують, які в них є, але давно не застосовувались у житті, а потім – які добре було б ще сформувати чи розвинути (чого треба навчитися, як і де це реально зробити за один місяць).

– Завершальний етап: висновки, рефлексія, підбиття підсумків.

«Проаналізуйте, будь ласка, що Ви взяли для себе з цієї вправи-гри». Можна поставити додаткові запитання про щоденні небезпеки і готовність до них, тренування окремих навичок, відчуття від виконання цієї вправи, головні особистісні ресурси, про які варто замислитися, тощо.

Матеріали та інструменти: аркуш паперу і засіб письма для кожного учасника.

Поради фасилітатору: уникати оцінок, щоб не образити учасника, коли той розповідатиме про щось особисте. Не виявляти свою ініціативу, а створювати умови для виявлення ініціативи учасниками. Очікувати з інтересом, більше слухати, ніж керувати. Можна додати: більш детальні обговорення; розширений зворотний зв'язок; спілкування у двійках або трійках.

Актуалізація проактивного настановлення може бути розширена завдяки перенесенню з особистих конкретних компетентностей на інші сфери життя, зокрема соціальну сферу. Наприклад: «З ким з одногрупників Ви відчували б себе в тій ситуації безпечніше?». Або, взагалі, у більш широкому соціальному аспекті: «Які у них є компетентності, які допомогли б і Вам також?».

Результати та оцінка ефективності

- Для *вимірювання ефективності техніки* можна використати шкалу проактивного настановлення (Proactive Attitude Scale, PAS) Р. Шварцера, яка складається з 15-ти запитань.
- Збирання *зворотного зв'язку* має бути з акцентом на узагальненні проактивного ставлення до життя в цілому на прикладі конкретних компетентностей (знань, умінь та навичок), а також на екологічному згортанні можливого емоційного збудження.

Переваги та обмеження: техніка має виразний особистісний компонент, але в базовому форматі може виконуватися без взаємодії між учасниками і, відповідно, без особливої групової динаміки.

РОЗДІЛ 6

ОПЕРАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

6.1. Практики психогігієни учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини

Психологічна готовність учасників освітнього процесу протидіяти екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини містить операційний компонент, а саме конкретні навички турботи людини про своє психологічне здоров'я, дії в кризових ситуаціях. Однією з таких навичок є психогігієна. *Психогігієна* – це система наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини. Зберегти психічне здоров'я окремої особистості допоможуть щоденні *практики психогігієни* (Hundertailo, 2024), тобто спеціальні здорові звички, що передбачають турботу про тіло, розум, емоції тощо. Регулярні конструктивні дії людини сприяють підтриманню нервової системи в оптимальному стані, що підвищує стресостійкість та активність особистості Для учасників освітнього процесу застосовування практик психогігієни є запорукою високого рівня функціональності, а значить успішного виконання своїх завдань у процесі навчальної діяльності. В умовах екологічних та епідемічних загроз регулярні практики дають змогу трансформувати *інстинктивні реакції особистості* на стресові ситуації (бий, біжи, завмри) на *усвідомлені та адекватні*.

Практики психогігієни – це рутинні практики самообслуговування і тренування нервової системи, що стосуються психічних процесів та емоційної сфери, які сприяють формуванню та підтриманню здорових когнітивних моделей особистісного добробуту. Завдяки щоденному практикуванню в учасників освітнього процесу формується здатність відповідно організовувати протидію екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини як на особистісному рівні, так і під час навчального процесу.

Однією з базових практик психогігієни, що формують основу такої готовності, є *ментальна психогігієна*. Добре відомими і дослідженими в цій групі практик є практики майндфулнес (Kabat-Zinn, 1990). Ми пропонуємо авторські варіації практик, трансформованих у фасилітативному ключі, тобто через створення умов для групової взаємодії.

Майндфулнес (усвідомленість) – це практика зосередженої уваги на кожному моменті часу з відкритістю, прийняттям і безоцінним ставленням до свого досвіду. Усвідомленість допомагає людині глибше осмислювати свої думки, емоції, тілесні відчуття і навколишнє середовище, що сприяє поліпшенню здатності зосереджуватися та емоційній стабільності.

У контексті освіти майндфулнес – важливий інструмент для розвитку навичок самопідтримки та саморегуляції. Практики усвідомленості знижують стрес, депресивні симптоми, поліпшують сон (Gallo et al., 2023), а отже, формують основу для гармонійної взаємодії в групі та кращого ухвалення рішень.

6.2. Фасилітативні техніки промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу

Техніка 1 «RAIN»

SCAN ME

https://surl.li/wwlifs

Ця техніка є варіацією техніки, яку розробила відома дослідниця T. Brach (2019).

Мета техніки: сприяти розвитку емоційної саморегуляції, самоусвідомлення та навичок самопідтримки через набуття досвіду уважності.

Завдання техніки:

– допомогти студентам навчитися приймати свої настрої без осуду;
– розвивати навички самоспівчуття.

Час виконання: 20-45 хв.

Вимоги до фасилітатора:

– базове розуміння філософії майндфулнес (Ефект Метелика, 2025);
– уміння створювати безпечний і неосудливий простір;
– володіння кількома техніками емоційної стабілізації.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Опис техніки

Підготовка:

Тиха кімната, зручне місце для сидіння, мінімум зовнішніх подразників.

Хід виконання:

Учасники ознайомлюються з чотирма етапами техніки:

R – *усвідомити* (що я зараз проживаю?);

A – *дозволити* (чи можу я спостерігати за цим переживанням/досвідом?);

I – *дослідити* (яка потреба стоїть за цим?);

N – *підтримати* (як я можу потурбуватися про себе в цьому випадку?).

Ведучий повільно проводить учасників через ці етапи, з паузами для внутрішнього спостереження.

У кінці – м'який вихід із вправи та перехід до короткої письмової чи усної рефлексії, також можна щось замалювати.

Взаємодія: після виконання можна запропонувати групі обговорити досвід у загальній або в малих групах. Можлива робота в парах або повністю індивідуальний формат.

Етапи виконання

Початковий етап:

Вступне слово фасилітатора: коротке пояснення цілей, принципів техніки. Налаштування на практику (2-3 хв. тиші або глибокого дихання).

Основна частина (RAIN):

R – запропонувати учасникам звернути увагу на свій настрій/відчуття саме зараз, у цей момент;

A – відділитися від цього і просто спостерігати, прислухатися до себе. Якщо раптом почуття почнуть затоплювати, спробувати перевести увагу на відчуття спокою в тілі;

I – звернути увагу на тілесні відчуття, думки (яка потреба є прямо зараз?);

N – знайти спосіб підтримати себе – словами, дотиком, доброзичливим внутрішнім зверненням, діями.

Завершальний етап:

Поступовий вихід із практики.

Коротка письмова або усна рефлексія: Який досвід я отримав/отримала? Чим я можу себе ще підтримувати? Як цей досвід може допомогти діяти в умовах екологічних та епідемічних загроз?

Матеріали та інструменти: папір, ручки, кольорові олівці; стільці, подушки, каремати (для комфортного сидіння); візуальна пам'ятка з технікою RAIN (можна роздрукувати).

Поради фасилітатору: після виконання практики корисно дати студентам 2-3 хв. тиші для самостійного осмислення нового досвіду Зауважимо, що в деяких осіб увага на диханні може викликати дискомфорт/тривогу. У такому разі доцільно запропонувати студентам зосереджувати увагу на стопах – як вони міцно спираються на підлогу. Не можна використовувати техніку після значних стресів (обстрілів і т. ін.).

Результати та оцінка ефективності: неформальне спостереження за станом групи до і після виконання техніки; також можна організувати збирання зворотного зв'язку у формі анкетування або відгуків учасників.

Переваги та обмеження: техніка проста у використанні, не потребує спеціального обладнання, підходить для індивідуального і групового формату.

Техніка 2 «Тактильний колаж»
(Malchiodi, 2012)

SCAN ME

https://surl.lu/spnaze

Мета техніки: розширити усвідомлення через сенсорний досвід і творчість, розвивати уважність до власних тілесних відчуттів, сприяти зниженню емоційного напруження.

Завдання техніки:

– розвивати навички усвідомленого сприймання досвіду через сенсорні відчуття (дотик, зір);
– стимулювати вільний творчий процес, без акценту на кінцевому результаті, зосереджуючись на моменті тут-і-зараз.

Час виконання: 25-45 хв.

Вимоги до фасилітатора: базове розуміння філософії майндфулнес (Ефект Метелика, 2025); уміння створювати безпечний і неосудливий простір; володіння кількома техніками емоційної стабілізації.

Аудиторія: студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, група до 20 осіб.

Опис техніки

– *Підготовка:* фасилітатор готує набір різноманітних матеріалів: шматочки тканин з різною текстурою (шерсть, бавовна, фетр тощо), кольоровий папір, білий папір, сухе листя, гілочки, квіти. Завдання можна запропонувати студентам (слід мати кілька запасних наборів матеріалів).
– *Хід виконання:* учасники отримують матеріали та інструкцію створити довільний колаж, орієнтуючись на власні відчуття текстур і кольорів (Як би хотілося розмістити на аркуші матеріали різної текстури?). Виконання завдання відбувається в тиші,, щоб учасники могли зануритися в процес.
– *Взаємодія:* заохочення до заглиблення в індивідуальну роботу, уникання порівнянь та оцінок, підтримання спокійної атмосфери.
– *Рефлексія:* після завершення роботи фасилітатор ініціює обговорення у великій або малих групах, індивідуальне записування (замальовування) вражень щодо завдання, його впливу на настрій. Важливо разом

обговорити, як цей досвід може допомогти діяти в умовах екологічних та епідемічних загроз.

Етапи виконання

Початковий етап:

– Вступне слово фасилітатора: коротке пояснення цілей, принципів техніки.
– Упорядкувати матеріали для колажу для кожного учасника.
– Налаштування на практику (2-3 хв. тиші або глибокого дихання).

Основна частина:

– Створення колажу: мовчазна індивідуальна робота, зосереджена на сенсорних відчуттях. Перед тим як розмістити тканину на аркуші, дослідити руками матеріал, звернути увагу на свої емоції.

Завершальний етап:

– Поступовий вихід із практики.
– Коротка письмова/малюнкова або усна рефлексія: Який досвід я здобув/здобула? Що нового про себе я дізнався/дізналася?

Обговорення: відкриті питання про те, як матеріали впливали на емоції та увагу.

Матеріали та інструменти: різні тканини (шерсть, бавовна, фетр тощо); кольоровий папір, офісний папір; природні матеріали (сухе листя, гілочки, квіти); клей ПВА або двосторонній скотч; ножиці; кольорові олівці.

Поради фасилітатору: у цій практиці найважливіше – зосередитися на власних відчуттях, заглибитися в процес, а не створювати художній естетичний продукт. Після виконання практики слід дати студентам 2-5 хв. тиші для самостійного осмислення свого досвіду. Можливо, деяким учасникам буде потрібно більше часу для виконання завдання, тож врахуйте це при плануванні (наприклад, учасникам, які закінчили раніше, можна дати перерву або попросити їх допомогти в прибиранні / організаційних моментах). В учасників із сильною сенсорною чутливістю можуть виникнути труднощі; їм потрібно пояснити, що вони можуть обрати будь-які (не всі) матеріали або просто бути спостерігачами.

Результати та оцінка ефективності: неформальне спостереження за станом групи до і після виконання техніки, також можна організувати збирання зворотного зв’язку у формі анкетування або відгуків учасників.

Переваги та обмеження. Ця техніка допомагає «заземлитися» і зняти емоційне напруження, розвиває усвідомленість через тілесний досвід. Завдяки тому, що увага переноситься на тактильні відчуття, вона може давати ефект розслаблення і перезавантаження, повернення радості від взаємодії з різними фактурами, а також свободи самовираження.

Література

Ассонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика, 4*(4), e0404219. https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219

Горпініч, Т. І. (2015). Когнітивний дисонанс як психолого-педагогічна проблема. *Медична освіта, 1,* 33–35.

Духневич, В. (2023). Готовність до надзвичайних ситуацій: формуємо безпечне середовище. *Проблеми політичної психології, 13*(27), 77–85. https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-128

Духневич, В. М. (Ред.), Довгань, Н. О., Поліщук, С. А., Сіверс, З. Ф., & Цукур, О. Г. (2023). *Готовність до надзвичайної ситуації: виміри конструктивності: практичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Ефект Метелика. Майндфулнес, або Практика повної усвідомленості: Доведена Користь для Здоров'я (2025). [Відео]. https://www.youtube.com/watch?v=LCC4N9YHi2I.

Інструменти фасилітатора для організації та проведення групових обговорень (2021). https://www.osce.org/sites/default/files/f/documents/0/7/508646.pdf

Карамушка, Л. М. (Ред.) (2008). *Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін.* Науковий світ.

Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В. та ін. (2021). *Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості*. Л. М. Карамушка (Ред.). Видавець Вікторія Кундельська.

Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Івкін, В. М., Клименко, Н., & Лагодзінська, В. І. (2024). *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення.* Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/

Креденцер, О. В. (2024). Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 33*(3–4), 124–136. https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.11.

Корольчук, М. С., & Крайнюк, В. М. (2006). *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах*. Київ: Ніка-центр.

Кряж, І. В., & Баєва, К. О. (2020). Роль екологічної світоглядної позиції в подоланні проблем, спричинених глобальними змінами навколишнього середовища. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, (69), 64–73. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-09.

Лазоренко, Б. П. (2020а). Парадоксальна інтенція в опануванні особистістю негативних емоційних станів: дистанційний психологічний супровід. *Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка*: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 р. (с. 56–60). Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Лазоренко, Б. П. (2020б). Тілесно-зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення,* Збірник тез доповідей третього Всеукраїнського науково-практичного семінару (с. 58–62). Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Лазоренко, Б., & Безлюдна, В. (2025). Скринінг самооцінки студентською молоддю готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам в аспекті їхнього психологічного добробуту в умовах війни. *Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу,* Матеріали круглого столу (27 березня 2025 року, м. Київ) (с. 74–77). Київ. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745259/

Лазоренко, Б. П., & Дворник, М. С. (2023). Застосування методики парадоксальної інтенції в опануванні негативних посттравматичних станів учасників бойових дій, волонтерів, вимушено переміщених осіб. Центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. https://youtu.be/WgBRWOP5KgI

Лазоренко, Б. П., & Дубровинський, Г. Р. (2024). Психологічний добробут курсантів військових психологів: рівні травмівного ураження та стратегії забезпечення в умовах російсько-української війни. *Вісник Національного університету оборони України*, *4*(80), 77–87. https://doi.org/10.33099/2617-6858–24–80–4–77-87

Льовочкіна, А. М. (2011). *Психологічні засади формування еколого-орієнтованої свідомості*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка.

Скребець, В. О., & Шлімакова, І. І. (2014). *Екологічна психологія*. Київ: Видавничий дім «Слово».

Павелків, К. М., & Стельмашук, Ж. Г. (2022). Проактивність як психолого-педагогічна проблема. *Інноватика у вихованні*, *15,* 88–94. https://doi.org/10.35619/iiu.v1i15.466.

Павлік, Ю. (2019). Екологічний ризик як складна соціальна ситуація: динаміка конструювання проблеми. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, *25*(1), 158–165.

Пивоварова, О. (2006). Латеральне мислення та методи його розвитку. *Філософія освіти. Філософія освіти*, *3*(1), 24–34 https://philosopheducation.com/index.php/philed/article/view/131

Побірченко, Н. А. (Ред.), Синявський, В. В., & Сергєєнкова, О. П. (Авт.-уклад.). (2007). *Психологічний словник*. Київ.

Савінов, В. В. (2025). Проактивність як особистісна риса для забезпечення конструктивної поведінки в загрозливих обставинах. *Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу: матеріали круглого столу (27 березня 2025 р., м. Київ)* (с. 80–84). Київ. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746272.

Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «Perma-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. Психологія особистості. *Габітус, 52,* 167–178. http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf

Слюсаревський, М. М. (Ред.), Найдьонова, Л. А. (Ред.), & Вознесенська, О. Л. (Ред.) (2020). *Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів.* Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214.

Чаплінська, Ю., & Казначеєв, М. (2023). Психологічні особливості сприйняття екологічних ризиків в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, (16),* 56–63.

Шапар, В. Б. (2007). *Сучасний тлумачний психологічний словник.* Харків: Прапор.

Швалб, Ю. М. (Ред.), Варава, Л. А., Вернік, О. Л., Дячок, О. М., Кирпенко, Т. М., & Павленко, О. В. (2024). *Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Юрченко, Л., Хорошев, О., Логовський, І., & Ващук, Т. (2023). Соціально-психологічна реабілітація в екологічній площині. *Проблеми екстремальної та кризової психології, 2*(6), 171–181.

Яценко Т. С., Бондар В. І., Євтушенко І. В., Кононова М. М., & Максименко О. Г. (2015). *Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта*. Київ: Вид-во НПУ імені М. Драгоманова.

Albrecht, G., Sartore, G. M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The distress caused by environmental change. *Australasian Psychiatry, 15*(1), 95–98. https://doi.org/10.1080/10398560701701288

Bono, E. de (1993). *Serious creativity. Using of power of Lateral Thinking to create New Ide as.* Harperbusiness.

Brach, T. (2019). *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN.* New York: Viking.

Cáceres, C., Leiva-Bianchi, M., Serrano, C., Ormazábal, Y., Mena, C., & Cantillana, J. C. (2022). What Is Solastalgia and How Is It Measured? SOS, a Validated Scale in Population Exposed to Drought and Forest Fires. *International journal of environmental research and public health, 19*(20), 13682. https://doi.org/10.3390/ijerph192013682

Chawla, L. (1999). Life Paths Into Effective Environmental Action. *The Journal of Environmental Education, 31*(1), 15–26. https://doi.org/10.1080/00958969909598628

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders, 74,* 102263. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance.* American Psychological Association, and ecoAmerica.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *The Annual Review of Psychology, 64*(1), 135–168. doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.

Dunne, H., Lionetti, F., Pluess, M., & Setti, A. (2024). Individual traits are associated with pro-environmental behaviour: Environmental sensitivity, nature connectedness and consideration for future consequences. *People and Nature, 6*(2), 586–597. https://doi.org/10.1002/pan3.10581

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance.* Stanford University Press.

Gallo, G. G., Curado, D. F., Machado, M. P. A., Espíndola, M. I., Scattone, V. V., & Noto, A. R. A (2023). Randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems, 1,* 32. https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8.

Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology,* 39(5), 355–357. https://doi.org/10.1037/hea0000875

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health, 35,* 207–228. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

Heron, J. (1977). *Dimensions of Facilitator Style, Published by Department of Adult Education*, University of Surrey.

Hundertailo, Y. (2024). Prospects for promotion psychohygiene practices during war time. *Scientific Studios on Social and Political Psychology, 30*(2), 46–52. https://doi.org/10.61727/ssspj/2.2024.46

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta Trade Paperbacks.

LaCroix, J. M. Baggett, C. M. R., Lee-Tauler, S. Y., Carter, S. P., Vileta, S., Neff, L. C. (Retired) D. R., … Ghahramanlou-Holloway, M. (2021) 'Special Operations Cognitive Agility Training (SOCAT) for Special Operations Forces and spouses', *Military Psychology*, *36*(3), 266–273. doi: 10.1080/08995605.2021.1981709

Malchiodi, C. A. (2012). *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill Education.

Notebaert, L., Clarkea, P. J. F., Meetenc, F., Todd, J., & Van Bockstaele, B. (2025). Cognitive flexibility and resilience measured through a residualapproach. *Anxiety, Stress, & Coping*, *38*(1), 125–139 https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2353654

Schwendinger, L. (2025). Night for Day. *Cities & Health, 9*(5), 925–936. https://doi.org/10.1080/23748834.2025.2501475

Soga, M., & Gaston, K. J. (2016). Extinction of experience: The loss of human–nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*, *14*(2), 94–101. https://doi.org/10.1002/fee.1225

Stehl, P., White, M. P., Vitale, V., Pahl, S., Elliott, L. R., Fian, L., & Bosch van den, M. (2024). From childhood blue space exposure to adult environmentalism: The role of nature connectedness and nature contact. *Journal of Environmental Psychology*, *93*, 102225. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102225

Stern, P. C., & Dietz, T. (1994). The Value Basis of Environmental Concern. *Journal of Social Issues*, *50*(3), 65–84. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb02420.x

Taylor, S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. *Cambridge Scholars Publishing*.

Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child development perspectives*, *6*(4), 354–360. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x

Виробничо-практичне видання

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ: ПРОМОЦІЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

За науковою редакцією
доктора психологічних наук Оксани Валеріївни Креденцер

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Дизайн обкладинки *В. В. Савінов*

В оформленні використано зображення чарівного птаха Фенікса
з рукопису Абердинського бестіарія (бібліотеки Абердинського університету),
XII ст., Шотландія

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15
E-mail: info@ispp.org.ua
Сайт: https://ispp.org.ua

Підписано до друку 22.12.2025 р. Формат 60x84 1/16.
Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 3,0.
Електронне видання

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р.
25006, м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29.
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: marketing@imex.net